Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti

SMP

KELAS

IX

Disklaimer: *Buku ini merupakan buku siswa yang dipersiapkan Pemerintah dalam rangka implementasi Kurikulum 2013. Buku siswa ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan dipergunakan dalam tahap awal penerapan Kurikulum 2013. Buku ini merupakan "dokumen hidup" yang senantiasa diperbaiki, diperbaharui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis dan laman http://buku.kemdikbud.go.id atau melalui email buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.*

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016.
vi, 114 hlm. : ilus. ; 25 cm.

Untuk SMP Kelas IX
ISBN 978-602-282-290-5 (jilid lengkap)
ISBN 978-602-282-293-6 (jilid 3)

1. Hindu -- Studi dan Pengajaran I. Judul
II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

294.5

Penulis : Untung Suhardi dan Ida Bagus Sudirga.

Penelaah : I Wayan Budi Utama, I Wayan Paramartha, dan Ketut Budiawan.

Pereview :

Penyelia Penerbitan : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.

Cetakan Ke-1, 2013
ISBN 978-602-1530-53-5
Cetakan Ke-2, 2018 (Edisi Revisi)
Disusun dengan huruf Times New Roman, 12 pt.

Kata Pengantar

Om Svastyastu,

Pertama kami mengucapkan Asungkerta waranugrahaka kepada Hyang Widhi Wasa bahwa Kurikulum 2013 dirancang agar peserta didik tidak hanya bertambah pengetahuannya, tetapi juga meningkat keterampilannya dan semakin mulia kepribadiannya. Dengan demikian, ada kesatuan utuh antara kompetensi pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Keutuhan ini dicerminkan dalam pendidikan agama dan budi pekerti. Melalui pembelajaran agama diharapkan akan terbentuk keterampilan beragama dan terwujud sikap beragama peserta didik yang berimbang, mencakup hubungan manusia dengan Penciptanya, sesama manusia, dan hubungan manusia dengan alam sekitarnya.

Pengetahuan agama yang dipelajari peserta didik menjadi sumber nilai dan penggerak perilaku mereka. Sekadar contoh, di antara nilai budi pekerti dalam agama Hindu dikenal dengan *Tri Marga* (*bakti* kepada Tuhan, orang tua, dan guru; *karma,* bekerja sebaik-baiknya untuk dipersembahkan kepada orang lain dan Tuhan; *Jnana,* menuntut ilmu sebanyak banyaknya untuk bekal hidup dan penuntun hidup), dan *Tri Warga* (*dharma*, berbuat berdasarkan atas kebenaran; *artha*, memenuhi harta benda kebutuhan hidup berdasarkan kebenaran, dan *kama*, memenuhi keinginan sesuai dengan norma-norma yang berlaku). Dalam pembentukan budi pekerti, proses pembelajarannya mesti mengantar mereka dari pengetahuan tentang kebaikan, lalu menimbulkan komitmen terhadap kebaikan, dan akhirnya benar-benar melakukan kebaikan.

Buku *Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti SMP* Kelas IX (edisi Revisi) ini ditulis dengan semangat pembelajaran yang berbasis pada kegiatan. Pembelajarannya dibagi ke dalam beberapa kegiatan keagamaan yang harus dilakukan peserta didik dalam usaha memahami pengetahuan agamanya dan mengaktualisasikannya dalam tindakan nyata dan sikap keseharian, baik dalam bentuk kegiatan ritual maupun sosial.

Peran guru sangat penting untuk meningkatkan dan menyesuaikan daya serap peserta didik dengan ketersediaan kegiatan yang ada pada buku ini. Guru dapat memperkayanya secara kreatif dengan kegiatan-kegiatan lain yang bersumber dari lingkungan sosial dan alam sekitar.

Sebagai edisi revisi, buku ini sangat terbuka untuk terus dilakukan perbaikan dan penyempurnaan. Oleh karena itu, kami mengundang para pembaca memberikan kritik, saran, dan masukan untuk perbaikan dan penyempurnaan terhadap buku ini. Atas kontribusi itu, kami mengucapkan terima kasih. Mudah-mudahan kita dapat memberikan yang terbaik bagi kemajuan dunia pendidikan dalam rangka mempersiapkan generasi seratus tahun Indonesia Merdeka (2045).

Om Santih, Santih, Santih Om.

Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar .... **iii**

Daftar Isi .... **v**

BAB 1

Kemahakuasaan Sang Hyang Widhi Sebagai Asta Aiswarya **1**

A. Kemahakuasaan Sang Hyang Widhi Sebagai Asta Aiswarya 3

B. Sloka dan Mantram Tentang Asta Aiswarya 6

C. Cerita Tentang Kemahakuasaan Tuhan 8

D. Upaya Menghayati Kemahakuasaan Tuhan sebagai

Asta Aiswarya 10

BAB II

Parwa-parwa dalam Kitab *Mahābhārata* **15**

A. Kedudukan Kitab *Mahābhārata* dalam Veda 16

B. Isi Parwa-Parwa dalam Kitab *Mahābhārata* 19

C. Nilai-Nilai Moral dalam Cerita *Mahābhārata* 41

BAB III

Budaya Hidup Sehat **45**

A. Hidup Sehat Menurut Kitab Suci Veda 47

B. Budaya Hidup Sehat Menurut Kitab Suci Veda 48

C. Manfaat Hidup Sehat 53

D. Penerapan Hidup Sehat 56

BAB IV

Ajaran Panca Yama dan Nyama Brata untuk Membentuk Karakter 63

A. Ajaran Pancā Yamā dan Nyamā Bratā sebagai Pembentuk Karakter 64

B. Cerita-Cerita Terkait dengan Ajaran Pancā Yamā dan Nyamā Bratā 75

C. Penerapan Ajaran Pancā Yamā dan Nyamā Bratā dalam Kehidupan 77

BAB V

Perilaku Dasa Mala dalam Kehidupan 82

A. Perilaku Dasa Mala Harus Dihindari 84

B. Kisah Cerita yang Berkaitan dengan Perilaku Daśa Mala 94

C. Upaya Menghindari Perilaku Daśa Mala 96

Glosarium 102

Daftar Pustaka 104

Indeks 107

Profil Penulis 111

Profil Penelaah 113

Profil Editor 116

BAB I

Kemahakuasaan Sang Hyang Widhi sebagai Asta Aiswarya

Renungan

Bacalah teks Svetasvatara Upanisad VI.11 di bawah ini, kemudian pahamilah isi mantram tersebut!

Eko devas sarvā-bhutesu gudhaś
sarvā vyapi sarwā bhutantar-atmā
karmādyajsas sarvabhūtadhivaśas
saksi cetā kevalo nirgunaśca.

Terjemahan:
Tuhan yang tunggal sembunyi pada semua makhluk, menyusupi segala, inti hidupnya semua makhluk, hakim semua perbuatan yang berada pada semua makhluk, saksi yang mengetahui, yang tunggal, bebas dari kualitas apapun
(Radhakrishnan, 1992).

Kegiatan Siswa

Sumber: *http://sastraagama.html*

Gambar 1.1 Ilustrasi Asta Dala

Keterangan:

1. *Anima*
2. *Laghima*
3. *Mahima*
4. *Prapti*
5. *Prakamya*
6. *Isitwa*
7. *Wasitwa*
8. *Yatrakama wasaitwa*

Diskusikan dengan teman-temanmu tentang *Padma Asta Dala* sebagai delapan lambang kemahakuasaan Tuhan!

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

Memahami Teks

A. Kemahakuasaan Sang Hyang Widhi sebagai Asta Aiswarya

Asta Aiswarya berasal dari bahasa sanskerta, yakni dari kata ***Asta*** yang artinya delapan, dan kata ***Aiswarya*** yang berarti kemahakuasaan (Midastra, 2007:2). Dengan demikian Asta Aiswarya mengandung arti delapan sifat kemahakuasaan Tuhan. Asta Aiswarya dapat digambarkan sebagai kemahakuasaan Tuhan sebagai *Padma Asta Dala* (teratai berdaun delapan). Umumnya digunakan untuk menyebutkan pada arah mata angin yang didalamnya terdapat dewa penguasa. Kedelapan kelopak padma ini melambangkan keseimbangan yang ada di alam semesta ini. Kedelapan kemahakuasaan Tuhan tersebut, meliputi: *Anima, Laghima, Mahima, Prapti, Prakamya, Isitwa, Wasitwa, dan Yatrakamawasaitwa*.

Penjelasan tentang sifat kemahakuasaan Tuhan, menurut Bantas (2000: 41) dalam kitab Wrhaspatitattwa sloka 66 terdapat keterangan tentang sifat-sifat kemahakuasaan Tuhan yang disebut *Asta Sakti* atau *Asta Aiswarya*. Adapun pembagian dari *Asta Aiswarya* sebagai berikut.

1. Anima
   Kemahakuasaan Tuhan yang disebut *Anima* yang berarti ”atom”. Kata Anima dalam *Asta Aiswarya* ialah sifat yang halus bagaikan kehalusan atom yang dimiliki oleh Tuhan yang susah untuk dilihat dengan mata biasa, akan tetapi dapat dirasakan keberadaannya.
2. Laghima
   Kemahakuasaan Tuhan yang disebut *Laghima*. *Laghima* berasal dari kata *”Laghu”* yang artinya ringan. *Laghima* berarti sifat-Nya yang amat ringan lebih ringan dari ether dalam unsur panca mahabhuta.
3. Mahima
   Kemahakuasaan Tuhan yang disebut *Mahima*, *Mahima* berasal dari kata *”Maha”* yang berarti Maha Besar, di sini berarti Tuhan meliputi semua tempat. Tidak ada tempat yang kosong (hampa) bagi-Nya, semua ruang di alam semesta ini dipenuhi oleh-Nya.
4. Prapti
   Kemahakuasaan Tuhan yang disebut *Prapti, Prapti* berasal dari *”Prapta”* yang artinya tercapai. *Prapti* segala tempat tercapai oleh-Nya, ke mana Ia hendak pergi di sana Ia telah ada.

5. Prakamya
   Kemahakuasaan Tuhan yang disebut *Prakamya, Prakamya* berasal dari kata *"Pra Kama"* berarti segala kehendak-Nya selalu terlaksana atau terjadi.
6. Isitwa
   Kemahakuasaan Tuhan yang disebut *Isitwa. Isitwa* berasal dari kata *"Isa"* yang berarti raja. *Isitwa* berarti merajai segala-galanya, dalam segala hal paling utama.
7. Wasitwa
   Kemahakuasaan Tuhan yang disebut *Wasitwa,* berasal dari kata *"Wasa"* yang berarti menguasai dan mengatasi. *Wasitwa* artinya paling berkuasa.
8. Yatrakamawasayitwa
   Kemahakuasaan Tuhan yang disebut *Yatrakamawasayitwa* berarti tidak ada yang dapat menentang kehendak dan kodrat-Nya.

Asta Aiswarya menggambarkan delapan sifat keagungan Tuhan disimbolkan dengan singgasana bunga teratai *(padmasana*) yang berdaun delapan helai yang disebut dengan *astadala*. Singgasana teratai adalah lambang kemahakuasaan-Nya dan daun bunga teratai sejumlah delapan adalah lambang delapan sifat agung atau kemahakuasaan (*Asta Aiswarya)* yang menguasai dan mengatur alam semesta dan semua makhluk. Kekuasaan ini sebagai kesimbangan alam semesta beserta seluruh makhluk.

Kegiatan Siswa

Petunjuk:
Kerjakan pada lembar kerja yang lain.
1. Buatlah Portofolio dengan mengamati lingkungan di sekitar tempat tinggalmu tentang kemahakuasaan Tuhan dalam bentuk *Asta Aiswarya*!
   Lengkapilah tabel di bawah ini.

Nama Kelompok :
Anggota :

No.	Asta Aiswarya	Contoh Nyata dalam Kehidupan Ini

No.	Asta Aiswarya	Contoh Nyata dalam Kehidupan Ini

Kesimpulan:

____

____

____

____

____

Kegiatan Siswa

Petunjuk:
Sebelum mempelajari materi selanjutnya, marilah kita melakukan percobaan dengan mempersiapkan gelas plastik yang berisi air putih dan garam satu sendok makan.

Kegiatan:
1. Masing-masing siswa memasukkan garam ke dalam gelas plastik yang berisi air dan diaduk. Amatilah gelas tersebut dan rasakan air garam dalam gelas tersebut!
2. Buatlah kesimpulan dengan mengaitkan pada kemahakuasaan Hyang Widhi Wasa dalam wujud *Asta Aiswarya*!

B. Sloka dan Mantram tentang Asta Aiswarya

Tuhan adalah sumber, awal dan akhir, serta pertengahan dari segala yang ada. Di dalam Veda Bhagavadgītā X.20, Tuhan (Hyang Widhi) bersabda mengenai hal ini, sebagai berikut.

Aham atmā guḍākeśa
sarva bhūtāśaya sthitaḥ
aham ādiś cha madhyaṁ cha
bhūtānām anta eva cha

Terjemahan:
Aku adalah jiwa yang berdiam dalam hati segala insani, wahai *Gudakesa*. Aku adalah permulaan, pertengahan, dan penghabisan dari makhluk semua (Pudja, 1999: 258).

Tuhan (Hyang Widhi), yang bersifat Mahaada, juga berada disetiap mahluk hidup, di dalam maupun di luar dunia (imanen dan transenden). Tuhan (Hyang Widhi) meresap di segala tempat dan ada dimana-mana (*Wyapi Wyapaka)* dan kekal abadi (*Nirwikara*). Di dalam Upanisad (Katha Upanisad. 1.2) disebutkan bahwa Tuhan adalah ”telinga dari semua telinga, pikiran dari segala pikiran, ucapan dari segala ucapan, nafas dari segala nafas, dan mata dari segala mata”. Namun Hyang Widhi itu bersifat gaib (*maha suksma*) dan abstrak tetapi ada. Di dalam Lontar Bhuana Kosa II.17, dinyatakan sebagai berikut.

Bhatara Śiwa sira wyapaka sira suksma tan kênêng angen-angen
kadiang ganing akasa tan kagrahita
dening manah muang indriya.

Terjemahan:
Tuhan (Siwa), Dia ada di mana-mana, Dia gaib, sukar dibayangkan, bagaikan angkasa (ether), dia tak dapat ditangkap oleh akal maupun panca indriya (Bantas, 2000: 25).

Walaupun amat gaib, tetapi Tuhan hadir di mana-mana. Tuhan bersifat *wyapi-wyapaka*, meresapi segalanya. Tiada suatu tempat pun yang Tuhan tiada tempati, karena Tuhan memenuhi jagad raya ini. Hal ini dijelaskan dalam Rg Veda X.90.1, yang menyatakan bahwa:

Sahasraśīrṣā puruṣaḥ sahasrākṣaḥ sahasrapāt,
sa bhūmiṁ viśato vṛtvatyatiṣṭad daśāṅgulam

Terjemahan :
Tuhan berkepala seribu, bermata seribu, berkaki seribu, Ia memenuhi bumi-bumi pada semua arah, mengatasi kesepuluh penjuru (Dewanto, 2009: 918).

Makna seribu dalam mantra Rg Veda di atas berarti tak terhingga. Tuhan berkepala tak terhingga, bermata tak terhingga, bertangan tak terhingga. Semua kepala adalah kepala-Nya, semua mata adalah mata-Nya, semua tangan adalah tangan-Nya. Walaupun Tuhan tak dapat dilihat dengan mata biasa, tetapi Tuhan dapat dirasakan kehadirannya dengan hati. Bagaikan garam dalam air, Ia tidak tampak, namun bila mencicipinya akan terasa keberadaan-Nya.
Hal ini juga dijelaskan dalam Wrhaspati Tattwa 69 yang menyatakan bahwa:

Umahas sira ring sedantara, pinuja ta sira sinambah wineh sarwabhoga, wineh bhojana, apan aprabhrti, yeka mahima ngaranya, nihan tang mahima ngaranya.

Terjemahan:

Kemana saja Ia bisa pergi sesuka hatinya, disana Ia bisa tinggal sesuka hatinya. Dan karena di mana-mana, Ia dihormati, Ia dinamakan mahima. Ia berkeliling ke berbagai tempat. Di tempat Ia disambut, dihormati, dan diberi segala yang menyenangkan, makanan dan hadiah. Itulah yang dinamakan mahima.

(Bantas, 2000: 42).

Hal ini membuktikan bahwa Tuhan berada di mana-mana. Ia mengetahui segalanya dan dihormati dalam segala keadaan di dunia ini. Tidak ada sesuatu apapun yang Ia tidak ketahui. Tidak ada apapun yang dapat disembunyikan

kepada-Nya. Tuhan adalah saksi agung akan segala yang ada dan terjadi. Oleh karena demikian sifat Tuhan, maka manusia tidak dapat lari kemanapun untuk menyembunyikan segala perbuatannya. Kemanapun berlari akan selalu berjumpa dengan Dia. Tidak ada tempat sepi yang luput dari kehadiran-Nya. Hal ini dijelaskan dalam Kitab Atharva Veda. IV.16.2, bahwa:

Yas tiṣṭhati carati yaśca vañcati
Yo nilāyaṁ carati yaḥ pratañkam
dvatu saṁniṣadya yanmantrayete
rājā tad veda varuṇas tṛtîyaḥ

Terjemahan:
Siapa pun berdiri, berjalan atau bergerak dengan sembunyi-sembunyi, siapa pun yang membaringkan diri atau bangun, apa pun yang dua orang duduk bersama bisikan satu dengan yang lain, semuanya itu diketahui oleh Tuhan (Sang Raja Alam Semesta), ia adalah yang ketiga hadir di sana
(Griffith, 2006: 342).

Kendatipun Tuhan selalu hadir dan meresap di segala tempat, tetapi sukar dapat dilihat oleh mata biasa. Indra kita hanya dapat menangkap apa yang dilihat, didengar, dikecap, dan dirasakan. Kemampuan kita terbatas, sedangkan Tuhan (Hyang Widhi) adalah Maha sempurna dan tak terbatas. Di dalam Weda disebutkan bahwa Tuhan (Hyang Widhi) tidak berbentuk (*nirupam*), tidak bertangan dan berkaki (*nirkaram nirpadam*), tidak berpanca indra (*nirindryam*), tetapi Tuhan (Hyang Widhi) dapat mengetahui segala yang ada pada makhluk.

Memahami Teks

C. Cerita tentang Kemahakuasaan Tuhan

Kitab Veda banyak menjelaskan tentang berbagai kemahakuasaan Tuhan seperti yang tertuang dalam Chandogya Upanisad (Radhakrhisnan, 1992). Cerita pendek berikut ini, mengutip percakapan antara Svetaketu dan ayahnya

yang bernama Udhalaka. Mereka mencoba untuk mengungkapkan ajaran tentang Veda yang Maha mulia. Cerita berawal ketika Svetaketu bertanya kepada ayahnya, Uddalaka, yang membicarakan keberadaaan Tuhan:

”Percayalah, anakku,” kata ayah Svetaketu. ”Brahman adalah esensi tak terlihat dan halus yang merupakan Roh seluruh alam semesta ini.”

”Jelaskan kepadaku, Ayah,” kata Svetaketu.

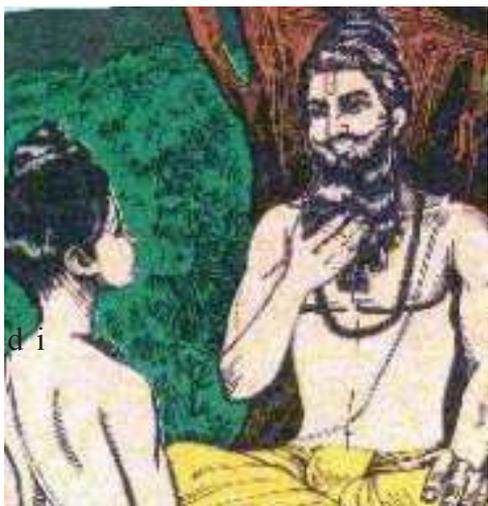
”Baiklah, anakku. Taruhlah garam ini ke dalam air dan kembalilah besok pagi.”

Svetaketu melakukan seperti yang diperintahkan ayahnya. Di pagi hari, ayahnya meminta Swetaketu untuk mengeluarkan kembali garam tersebut. Swetaketu melihat ke dalam air, tapi tidak bisa menemukan garam karena telah larut.

Ayahnya kemudian berkata, ”Minumlah air itu. Bagaimana rasanya?”

”Asin, Ayah,” jawab Svetaketu.

”Carilah garam itu lagi,” ayahnya menyuruh Svetaketu untuk mencari garam yang sudah larut itu.

”Aku tidak bisa melihat garam, Ayah. Aku hanya melihat air yang rasanya asin,” komentar Svetaketu.

Sumber: *www.hindukids.org*

Gambar 1.2 Dialog Svetaketu dan Ayahnya (Uddhalaka)

Ayah Svetaketu kemudian berkata, ”Dengan cara yang sama, O anakku, kamu tidak dapat melihat Sang Pencipta. Akan tetapi, sebenarnya Dia ada di mana-mana dan meresapi segala yang ada di alam semesta ini. Dia tidak dapat dilihat, tetapi dapat dirasakan melalui segala ciptaan-Nya yang ada alam semesta ini (Radhakrishnan, 1992).

Cerita ini menunjukkan adanya keterkaitan dengan *Asta Aiswarya,* dan menunjukkan bagian dari sifat kemahakuasaan Tuhan yang sangat halus (*anima*). Cerita ini juga menunjukkan bahwa Tuhan mempunyai

sifat yang mampu untuk menyatu dengan segala ciptaan-Nya dari semua makhluk, dan menguasai segala yang ada (*wasitwa*) dari segala penjuru alam semesta. Selain itu, percaya terhadap Tuhan mempunyai pengertian yakin terhadap Tuhan. Pengakuan atas dasar keyakinan bahwa sesungguhnya Tuhan itu ada, Maha kuasa, Maha Esa dan Maha segala-galanya. Tuhan Yang Maha kuasa, yang disebut juga Hyang Widhi (Brahman), adalah Ia yang kuasa atas segala yang ada ini.

Kegiatan Siswa

Petunjuk:

Kerjakan pada lembar kerja yang lain.

1. Diskusikanlah cerita di atas dengan kelompok, tentang kemahakuasaan Hyang Widhi seperti pada cerita Svetaketu dengan mengkaitkan pada salah satu mantram atau sloka tentang *asta aiswarya*!
2. Kemudian buatlah laporan dengan format penulisan: bagian pendahuluan, isi atau pembahasan, kesimpulan, saran dan daftar referensi!
3. Presentasikan hasilnya di depan kelas!
4. Tuliskan lembar kerjamu dengan identitas.
   Guru Pengajar :
   Nama kelompok :
   Anggota :

D. Upaya Menghayati Kemahakuasaan Tuhan sebagai Asta Aiswarya

Upaya yang dilakukan untuk menghayati keberadaan Tuhan dalam bentuk asta aiswarya merupakan bentuk penanaman nilai-nilai religius yang merupakan karakter budaya bangsa yang harus dilakukan. Untuk menghayati kemahakuasaan Tuhan ini umat Hindu yang ada di Indonesia menerapkan nilai ajarannya yang bersumber pada kitab suci Veda, yang kemudian diterapkan dalam bentuk:

1. melaksanakan introspeksi atau pengendalian diri;
2. menerapkan ajaran tapa, brata, yoga, dan samadhi;
3. menerapkan ajaran astangga yoga;
4. melakukan kerja sama atau relasi yang baik dan terpuji dengan sesama;

5. menjalin hubungan kemitraan secara terhormat dengan rekanan, lingkungan, dan semua ciptaan Tuhan di alam semesta ini;
6. membangun pasraman atau paguyuban untuk praktek yoga;
7. mengelola ashram yang bergerak di bidang pendidikan rohani, agama, spiritual, dan upaya pencerahan diri lahir batin;
8. menerapkan filosofi tapasya, pangastawa, dan menerapkan ajaran agama Hindu dengan baik dan benar menuju keluhuran diri sebagai mahluk sosial dan religius.
9. melaksanakan doa atau puja tri sandhya seçara rutin setiap hari;
10. menghaturkan banten *saiban* atau *jotan/ngejot* atau *yajna sesa*;
11. berbakti ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa beserta semua manifestasi-Nya;
12. berbakti ke hadapan Leluhur;
13. berbakti ke hadapan para pahlawan pejuang bangsa;
14. melaksanakan upacara dewa yajna (piodalan/puja wali, saraswati, pagerwesi, galungan, kuningan, nyepi, siwaratri, purnama, tilem, tumpek landep, tumpek wariga, tumpek krulut, tumpek wayang dan lain-lainnya);
15. melaksanakan upacara *manusia yajna* (*magedong-gedongan, dapetan, kepus puser, macolongan, tigang sasihin, ngotonin, munggah deha, mapandes, mawiwaha, mawinten*, dan sebagainya);
16. melaksanakan upacara *bhuta yajna* (*masegeh, macaru, tawur*, memelihara lingkungan, memelihara hewan, melakukan penghijauan, melestarikan binatang langka, dan sebagainya);
17. melaksanakan upacara pitra yajna (*bhakti* kehadapan *guru rupaka* atau *rerama, ngaben, ngerorasin, maligia, mamukur, ngeluwer, berdana punya* kepada orang tua, membuat orang tua menjadi hidupnya bahagia dalam kehidupan di alam nyata ini, dan sebagainya);
18. melaksanakan upacara rsi yajna (upacara *pariksa*, upacara *diksa*, upacara *ngelinggihang veda*), berdana punya pada sulinggih atau pandita, berguru pada orang suci, tirtha yatra ke tempat suci bersama sulinggih atau pandita, berguru pada orang suci, *sungkem (pranam)* pada sulinggih sebagai guru nabe, menerapkan ajaran *tri rnam*, dan sebagainya.

Uji Kompetensi

Kerjakan secara mandiri.

1. Jelaskan pengertian *Asta Aiswarya*!

2. Sebutkan dan jelaskan bagian-bagian *Asta Aiswarya*!

3. Tuliskan cerita lain terkait dengan *Asta Aiswarya* dan sertakan beberapa sloka atau mantram terkait dengan kemahakuasaan Hyang Widhi Wasa!

4. Bagaimanakah cara menghayati kemahakuasaan Hyang Widhi Wasa dalam bentuk asta aiswarya?

Refleksi Diri

1. Setelah belajar tentang *Asta Aiswarya,* pengetahuan baru apakah yang telah didapatkan untuk menghayati kemahakuasaan Hyang Widhi Wasa?

2. Sikap apakah yang harus ditumbuhkan dalam meyakini kemahakuasaan Sang Hyang Widhi Wasa?

____
____
____
____
____

Interaksi dengan Orang Tua

Orang tua membiasakan putra dan putrinya untuk menghayati kemahakuasaan Hyang Widhi Wasa.
Tuliskan bentuk pembiasaan yang dilakukan untuk menghayati Hyang Widhi Wasa di keluarga!

____
____
____
____
____

Tugas

Buatlah rangkuman atau ringkasan dari materi *Asta Aiswarya*!

____
____
____
____
____
____
____
____
____

Paraf Guru	Paraf Orang Tua	Nilai
....	....	

BAB II

Parwa-Parwa dalam Kitab Mahābhārata

Renungan

Bacalah teks Sarasmuscaya 39 di bawah ini dan pahamilah isi sloka tersebut!

Ndan Sang Hyang Veda paripurnakena sira, maka sadhana Sang Hyang Ithiasa, Sang Hyang Purana, apan atakut Sang Hyang Veda ring wwangakedik ajinya, ling nira, kamung hyang haywa tiki umara ri kami ling nira mangkana rakwa atakut

Terjemahan :

Veda itu hendaknya dipelajari dengan sempurna melalui jalan mempelajari Ithiasa dan Purana sebab Veda itu akan takut kepada orang-orang yang sedikit pengetahuannya, sabdanya wahai tuan-tuan jangan datang padaku, demikian konon sabdanya karena takut

(Kajeng, 2003: 32).

Kegiatan Siswa

Mengamati:

1. Apakah kalian pernah membaca atau menonton film ”Mahābhārata”? Jika sudah, coba sebutkan nama tokoh-tokoh dalam cerita mahābhārata tersebut yang memiliki sifat dharma dan adharma?
2. Carilah naskah tentang cerita mahābhārata dari buku, internet, DVD atau sumber sejenis kemudian buatlah ringkasannya!

____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____

Memahami Teks

A. Kedudukan Kitab Mahābhārata dalam Veda

Sumber : *www.listcrux.com*

Gambar 2.1 Dewa Ganesha sedang menuliskan cerita Mahābhārata yang diucapkan Rsi Vyasa.

`Itihāsa adalah sebagai kesusastraan Hindu yang menceritakan kisah-kisah epik atau kepahlawanan para Raja dan ksatria Hindu pada masa lampau. Di dalamnya berisi ajaran filsafat agama, mitologi, dan makhluk supernatural. Itihāsa berarti ”kejadian yang nyata” (Titib, 1998:137), dalam hal ini itihāsa yang ter-kenal ada dua, yaitu Ramayana

dan Mahābhārata. Kitab Itihāsa disusun oleh para Rsi dan pujangga India masa lampau, misalnya Rsi Walmiki (Ramayana) dan Rsi Vyāsa (Mahābhārata). Cerita dalam Kitab Itihāsa tersebar di seluruh daratan India sampai ke wilayah Asia Tenggara. Pada zaman kerajaan di Indonesia, kedua Kitab Itihāsa diterjemahkan ke dalam bahasa Jawa kuno dan diadaptasi sesuai dengan kebudayaan lokal. Cerita dalam Kitab Itihāsa diangkat menjadi pertunjukkan wayang dan digubah menjadi kakawin.

Mahābhārata (Sanskerta: **महाभारत**) adalah sebuah karya sastra yang ditulis oleh Bhagawan Vyasa dari India yang dibantu oleh Dewa Ganesha. Buku ini terdiri dari delapan belas kitab, maka dinamakan *Astadasaparwa* (asta = 8, dasa = 10, parwa = bagian). Namun, ada pula yang meyakini bahwa kisah ini sesungguhnya merupakan kumpulan dari banyak cerita yang semula terpencar-pencar, yang dikumpulkan semenjak abad ke-4 sebelum Masehi. Di Indonesia, salinan berbagai bagian dari epos besar Mahābhārata banyak ragamnya, seperti *Adiparwa*, *Wirataparwa*, *Bhismaparwa*, *Arjunawiwaha* dan beberapa parwa yang lain yang diketahui telah diterjemahkan dalam bentuk prosa bahasa Kawi (Jawa Kuno) semenjak akhir abad ke-10 Masehi. Kemudian pada masa pemerintahan Raja Dharmawangsa Teguh (991-1016 M) dari Kadiri (Suhardi, 2011). Karena sifatnya itu, bentuk prosa ini dikenal juga sebagai sastra parwa yang terlebih populer dalam masa-masa kemudian adalah penggubahan cerita itu dalam bentuk kakawin, yakni puisi lawas dengan metrum India berbahasa Jawa Kuno. Salah satu yang terkenal ialah *kakawin Arjunawiwāha* (perkawinan Arjuna) gubahan mpu Kanwa. Karya yang diduga ditulis antara 1028-1035 M ini (Zoetmulder, 1984) dipersembahkan untuk raja Airlangga dari kerajaan Medang Kamulan, menantu Raja Dharmawangsa.

Karya sastra lain yang juga terkenal adalah kakawin Bharatayuddha, yang digubah oleh Mpu Sedah dan belakangan diselesaikan oleh Mpu Panuluh (Panaluh). Kakawin ini dipersembahkan bagi Prabu Jayabhaya (1135–1157 M), ditulis pada sekitar akhir masa pemerintahan Raja Daha (Kediri) tersebut. Di luar itu, Mpu Panuluh juga menulis kakawin *Hariwangśa* yang berisi silsilah Wisnu atau Hari yang ditulis pada masa Jayabaya dan diperkirakan pula menggubah Gaţotkacāśraya pada masa Raja Kertajaya (1194–1222 M) dari Kediri. Beberapa kakawin lain turunan Mahābhārata yang juga penting untuk disebut, di antaranya adalah Kŗşŋāyana (karya Mpu Triguna) dan *Bhomāntaka* (pengarang tak dikenal), keduanya dari zaman Kerajaan Kediri, dan *Pārthayajña* (Mpu Tanakung) di akhir zaman Majapahit. Salinan naskah-naskah kuno yang tertulis dalam lembar-lembar daun lontar tersebut juga diketahui tersimpan di Bali (Zoetmulder, 1985: 396).

Untuk memperjelas pembahasan tentang karya sastra yang terkait dengan cerita Mahābhārata yang ada di Indonesia, berikut disajikan Tabel 1.1.

Tabel 1.1 **Kakawin Jawa**

No.	Judul karya	Pengarang	Waktu	Tempat asal Penulisan	Pelindung Istana
1.	Arjunawiwaha	Mpu Kanwa	Abad ke-11	Jawa Timur	Airlangga (1016–1049)
2.	Hariwangsa	Mpu Panuluh	Abad ke-12	Jawa Timur	Jayabhaya (1135–1157)
3.	Bharatayudha	Mpu Sedah dan Panuluh	Abad ke-12	Jawa Timur	Jayabhaya (1135–1157)
4.	Gatotkaca Sraya	Mpu Panuluh	Abad ke-12	Jawa Timur	Jayakreta (1194–1205)
5.	Bhomakawya		Abad ke-13	Jawa Timur	-
6.	Kresnayana	Mpu Triguna	Abad ke-13	Jawa Timur	-
7.	Parthayajna	Mpu Tanakung	Abad ke-14	Jawa Timur	-

Sumber : Helen Crese (Perempuan dalam dunia kakawin : Perkawinan dan seksualitas di Istana Indic Jawa dan Bali, 2012), hal : 8

Sumber : Dokumen Kemendikbud, 2014

Gambar 2.2 Relief Mahābhārata di Candi Jago, Malang-Jawa Timur

Di samping itu, mahakarya sastra tersebut juga berkembang dan memberikan inspirasi bagi berbagai bentuk budaya dan seni pengungkapan, terutama di Jawa dan Bali. Bentuk budaya dan seni pengungkapan tersebut mulai dari seni patung dan seni ukir (*relief*) pada candi-candi, seni tari, seni lukis, hingga seni pertunjukan seperti wayang kulit dan wayang orang. Di dalam masa yang lampau, ditulis kakawin Bhāratayuddha yang telah disalin pula oleh pujangga yang hidup pada keraton Surakarta *Yasadipura* ke dalam bahasa Jawa modern pada sekitar abad ke-18 yang kemudian dikenal seperti sekarang ini.

Dengan demikian, dalam perkembangannya bahwa Mahābhārata merupakan epos besar selain Ramāyana yang didalamnya terdapat berbagai nilai-nilai pendidikan yang sejalan dengan perkembangan zaman yang terjadi. Berangkat dari pembahasan di atas bahwa kedudukan Mahābhārata sebagai kitab itihāsa yang merupakan turunan dari smrti sebagai sumber Veda yang kedua selain *sruti*. Untuk itu, proses pembelajaran tentang itihāsa yang didalamnya ada kitab Ramāyana dan Mahābhārata harus dipelajari terlebih dahulu agar ketika belajar tentang Veda baik sruti maupun smrti pemaknaannya tidak disalahartikan pada hal-hal di luar kebenaran Veda itu sendiri.

Kegiatan Siswa

Kerjakan pada lembar kerja yang lain (pada kertas manila)!

1. Kerjakan secara berkelompok untuk membuat pengelompokan (pengodifikasian) kitab suci Veda dalam bentuk bagan!
2. Deskripsikan kedudukan Kitab Mahābhārata dalam susastra Veda!

Memahami Teks

B. Isi Parwa-Parwa dalam Kitab Mahābhārata

Secara singkat, Mahābhārata menceritakan kisah konflik Pandawa lima dengan saudara sepupu mereka sang Korawa mengenai hak pemerintahan negara Astina. Puncaknya adalah perang Bhāratayuddha di medan *Kurusetra* tempat pertempuran berlangsung selama delapan belas hari. Kitab Mahābhārata merupakan salah satu itihāsa yang terkenal. Kitab Mahābhārata berisi lebih dari 100.000 sloka. Mahābhārata berarti cerita keluarga besar Bharata. Kitab Mahābhārata memiliki delapan belas bagian yang

disebut *Astadasaparwa* (Subramanyam, 2003). Selayaknya Ramāyana, setiap Parwa merupakan buku tersendiri namun saling berhubungan dan melengkapi dengan Parwa yang lain. Kitab Mahābhārata disusun oleh Rsi Vyāsa.

Pada tulisan yang berjudul *The Russian Academy* di Moskow telah menerbitkan terjemahan Adiparwa atau buku pertama epos Mahābhārata dalam bahasa Rusia di masa Perang Dunia II. Episode dan bagian-bagian tertentu epos Mahābhārata juga diterjemahkan ke dalam bahasa Prancis, Inggris, dan Jerman serta bahasa lainnya. Dalam *Aswalayana Srautasutra* disebutkan bahwa epos Mahābhārata versi awal terdiri dari 24.000 sloka. Versi tersebut terus berkembang hingga dalam bentuknya yang sekarang terdiri dari 100.000 sloka. Di bawah ini disajikan ringkasan dari delapan belas bagian (*parwa*) dari epos Mahābhārata:

1. ***Adiparwa*** (Buku Pengantar):

Kitab Adiparwa merupakan kitab pertama dari seri Astadasaparwa yang isinya merupakan rangkuman dari kedelapan belas parwa seperti; kisah Maharaja Janamejaya menyelenggarakan upacara korban ular. Upacara yang diselenggarakannya kemudian gagal. Untuk menghibur Sang Raja, Bagawan Vaisampayana menuturkan sebuah kisah tentang para leluhur Sang Raja, kemudian cerita pemutaran Mandaragiri, kisah Sang Garuda dan para Naga, kisah Bagawan Dhomya, kisah para Raja besar: Yayati, Bharata, Santanu. Selain itu kitab Adiparwa juga menceritakan kisah kelahiran Rsi Vyasa (penyusun kitab Mahabharata), kisah masa kecil Pandawa dan Korawa, kisah para Pandawa memenangkan Dropadi dalam sayembara, kisah Arjuna mengasingkan diri ke hutan kemudian menikahi Chitrāngadā, Ulupi, dan Subadra.

Mangkatnya Raja Parikesit

Dikisahkan, seorang Raja bernama Parikesit, putra Sang Abimanyu, yang bertahta di Hastinapura. Ia merupakan keturunan Sang Kuru, maka disebut juga Kuruwangsa. Pada suatu hari, dia berburu kijang ke tengah hutan. Kijang diikutinya sampai kehilangan jejak. Di hutan dia berpapasan dengan seorang pendeta bernama Bagawan Samiti. Sang Raja menanyakan kemana kijang buruannya pergi, namun sang pendeta terdiam tidak menjawab (karena sedang melaksanakan monobrata atau tapa bisu). Hal itu membuat Raja Parikesit marah. Ia mengambil bangkai ular kemudian mengalungkannya di leher sang pendeta.

Putra sang pendeta yang bernama Srenggi, mengetahui hal tersebut dari penjelasan Sang Kresa, ia-pun menjadi marah. Ia kemudian mengutuk Sang Raja, agar dia wafat karena digigit ular, tujuh hari setelah kutukan diucapkan. Setelah Sang Raja menerima kutukan tersebut, maka ia berlindung di sebuah menara yang dijaga dan diawasi dengan ketat oleh prajurit dan para patihnya. Di sekeliling menara juga telah siap para tabib yang ahli menangani bisa ular. Pada hari ketujuh, yaitu hari yang diramalkan menjadi hari kematiannya, seekor naga yang bernama Taksaka menyamar menjadi ulat pada jambu yang dihaturkan kepada Sang Raja. Akhirnya Sang Raja mangkat setelah digigit Naga Taksaka yang menyamar menjadi ulat dalam jambu.

Raja Janamejaya mengadakan upacara korban ular

Setelah Maharaja Parikesit mangkat, putranya yang bernama Janamejaya menggantikan tahtanya. Pada waktu itu dia masih kanak-kanak, namun sudah memiliki kesaktian, kepandaian, dan wajah yang tampan. Raja Janamejaya dinikahkan dengan putri dari Kerajaan Kasi, bernama Bhamustiman. Raja Janamejaya memerintah dengan adil dan bijaksana sehingga dunia tenteram, setiap musuh pasti dapat ditaklukkannya. Ketika Sang Raja berhasil menaklukkan desa Taksila, Sang Uttangka datang menghadap Sang Raja dan mengatakan niatnya yang benci terhadap Naga Taksaka, sekaligus menceritakan bahwa penyebab kematian ayahnya adalah karena ulah Naga Taksaka.

Sang Raja meneliti kebenaran cerita tersebut dan para patihnya membenarkan cerita Sang Uttangka. Sang Raja dianjurkan untuk mengadakan upacara pengorbanan ular untuk membalas Naga Taksaka. Singkat cerita, dia menyiapakan segala kebutuhan upacara dan mengundang para pendeta dan ahli mantra untuk membantu proses upacara. Melihat Sang Raja mengadakan upacara tersebut, Naga Taksaka menjadi gelisah. Kemudian ia mengutus Sang Astika untuk menggagalkan upacara Sang Raja. Sang Astika menerima tugas tersebut lalu pergi ke lokasi upacara. Sang Astika menyembah-nyembah Sang Raja dan memohon agar Sang Raja membatalkan upacaranya. Sang Raja yang memiliki rasa belas kasihan terhadap Sang Astika, membatalkan upacaranya. Akhirnya, Sang Astika mohon diri untuk kembali ke Nagaloka. Naga Taksaka pun selamat dari upacara tersebut.

Vaisampayana menuturkan Mahabharata

Maharaja Janamejaya yang sedih karena upacaranya tidak sempurna, meminta Bhagawan Vyasa untuk menceritakan kisah leluhurnya, sekaligus kisah Pandawa dan Korawa yang bertempur di Kuruksetra. Karena Bhagawan Vyasa sibuk dengan urusan lain, maka Bagawan Vaisampayana disuruh mewakilinya. Ia adalah murid Bagawan Vyasa, penulis kisah besar keluarga Bharata atau Mahābhārata. Sesuai keinginan Raja Janamejaya, Bagawan Vaisampayana menuturkan sebuah kisah kepada Sang Raja, yaitu kisah sebelum sang raja lahir, kisah Pandawa dan Korawa, kisah perang di Kuruksetra, dan kisah silsilah leluhur sang raja. Vaisampayana mula-mula menuturkan kisah leluhur Maharaja Janamejaya (Sakuntala, Duswanta, Bharata, Yayati, Puru, Kuru), kemudian kisah buyutnya, yaitu Pandawa dan Korawa.

Garis keturunan Maharaja Yayati

Leluhur Maharaja Janamejaya yang menurunkan pendiri Dinasti Puru dan Yadu bernama Maharaja Yayati, dia memiliki dua permaisuri, namanya Dewayani dan Sarmishta. Dewayani melahirkan Yadu dan Turwasu, sedangkan Sarmishta melahirkan Anu, Druhyu, dan Puru. Keturunan Sang Yadu disebut Yadawa sedangkan keturunan Sang Puru disebut Paurawa.

Dalam silsilah generasi Paurawa, lahirlah Maharaja Dushyanta, menikahi Sakuntala, yang kemudian menurunkan Sang Bharata. Sang Bharata menaklukkan dunia dan daerah jajahannya kemudian dikenal sebagai Bharatawarsha. Sang Bharata menurunkan Dinasti Bharata. Dalam Dinasti Bharata lahirlah Sang Kuru, yang menyucikan sebuah tempat yang disebut Kuruksetra, kemdian menurunkan Kuruwangsa, atau Dinasti Kuru.

Kisah Prabu Santanu dan keturunannya

Prabu Santanu jatuh cinta kepada Satyawati, anak seorang nelayan (dilukis oleh Raja Ravi Varma). Tersebutlah seorang Raja bernama Pratipa, dia merupakan salah satu keturunan Sang Kuru atau Kuruwangsa, bertahta di Hastinapura. Raja Pratipa memiliki permaisuri bernama Sunandha dari Kerajaan Siwi, yang melahirkan tiga putra. Di antara ketiga putra tersebut, Santanu dinobatkan menjadi Raja. Raja Santanu menikahi Dewi Gangga, kemudian berputra 8 orang. Tujuh putranya yang lain ditenggelamkan ke sungai oleh istrinya sendiri, sedangkan putranya yang terakhir berhasil selamat karena perbuatan istrinya dicegah oleh Sang Raja.

Putranya tersebut bernama Dewabrata, namun di kemudian hari bernama Bhisma. Raja Santanu menikah sekali lagi dengan seorang putri nelayan bernama Satyawati. Satyawati melahirkan 2 putra, bernama Chitrāngada dan Wicitrawirya.

Chitrāngada mewarisi tahta ayahnya. Namun karena ia gugur di usia muda pada suatu pertempuran melawan seorang Raja Gandharva, pemerintahannya digantikan oleh adiknya, Wicitrawirya.[1] Wicitrawirya menikahi Ambika dan Ambalika dari Kerajaan Kasi. Tak lama setelah pernikahannya, Wicitrawirya wafat. Untuk memperoleh keturunan, kedua janda Wicitrawirya melangsungkan upacara yang dipimpin oleh Bhagawan Vyasa. Ambika melahirkan Drestarastra yang buta sedangkan Ambalika melahirkan Pandu yang pucat. Atas anugerah Bhagawan Vyasa, seorang pelayan yang turut serta dalam upacara tersebut melahirkan seorang putra, bernama Widura yang sedikit pincang. Drestarastra menikahi Gandari kemudian memiliki seratus putra yang disebut Korawa. Pandu menikahi Kunti dan Madri. Kunti melahirkan Yudistira, Bhima, dan Arjuna. Madri melahirkan Nakula dan Sadewa. Keturunan Pandu tersebut disebut Pandawa.

Kisah masa kecil Pandawa dan Korawa

Pandawa dan Korawa hidup bersama-sama di istana Hastinapura. Bhagawan Drona mendidik mereka semasa kanak-kanak, bersama dengan putranya yang bernama Aswatama. Selain itu mereka diasuh pula oleh Bhisma dan Bagawan Kripa. Setelah Pandu mangkat, kakaknya yang bernama Drestarastra melanjutkan pemerintahan. Drestarastra melihat talenta para Pandawa dan hendak mencalonkan Yudistira sebagai Raja, namun hal tersebut justru menimbulkan sikap iri hati dalam diri Duryodana, salah satu Korawa. Tingkah laku Bima yang tanpa sengaja merugikan para Korawa juga sering membuat Duryodana dan adik-adiknya kesal.

Terbakarnya rumah damar

Suatu hari Duryodana berpikir ia bersama adiknya mustahil untuk dapat meneruskan tahta Dinasti Kuru apabila sepupunya masih ada. Mereka semua (Pandawa lima dan sepupu-sepupunya atau yang dikenal juga sebagai Korawa) tinggal bersama dalam suatu kerajaan yang beribu kota di Hastinapura. Akhirnya berbagai niat jahat muncul dalam benaknya untuk menyingkirkan Pandawa lima beserta ibunya.

Drestarastra yang mencintai keponakannya tetap mengangkat Yudistira sebagai putra mahkota tetapi ia langsung menyesali perbuatannya yang terlalu terburu-buru sehingga ia tidak memikirkan perasaan anaknya. Hal ini menyebabkan Duryodana iri hati dengan Yudistira, ia mencoba untuk membunuh pandawa lima beserta ibu mereka yang bernama Kunti dengan cara menyuruh mereka berlibur ke tempat yang bernama Ekacakra. Di sana mereka dibangunkan istana yang megah dengan kelicikannya akan membakar bagunan itu di tengah malam yakni pada saat pandawa lima sedang terlelap tidur. Segala sesuatunya yang sudah direncanakan Duryodana dibocorkan oleh Widura yang merupakan paman dari Pandawa lima. Sebelum itu juga Yudistira juga telah diingatkan oleh seorang pertapa yang datang ke dirinya bahwa akan ada bencana yang menimpannya oleh karena itu Yudistira pun sudah waspada terhadap segala kemungkinan. Untuk pertama kalinya Pandawa lolos dari perangkap Duryodana dan mereka melarikan diri ke hutan rimba.

Pandawa memenangkan Dropadi

Pada suatu hari, Pandawa mengikuti sayembara yang diselenggarakan Raja Drupada di Kerajaan Panchala. Sayembara tersebut memperebutkan Dewi Dropadi. Banyak ksatria di penjuru Bharatawarsha turut menghadiri. Para Pandawa menyamar sebagai Brāhmana. Sebuah sasaran diletakkan di tengah-tengah arena, dan siapa yang berhasil memanah sasaran tersebut dengan tepat, maka ialah yang akan memenangkan Dropadi. Satu-persatu ksatria maju, namun tidak ada satu pun yang berhasil memanah dengan tepat. Ketika Karna dari Kerajaan Anga turut serta, ia berhasil memanah sasaran dengan baik. Namun Dropadi menolak untuk menikahi Karna karena Karna anak seorang kusir yang tentu lebih rendah kastanya. Karna kecewa tetapi juga kesal terhadap Dropadi.

Para Pandawa yang diwakili oleh Arjuna turut serta. Arjuna berpakaian seperti Brāhmana. Ketika ia tampil ke muka, ia berhasil memanah sasaran dengan baik, maka Dropadi berhak menjadi miliknya. Namun hal tersebut menimbulkan kericuhan karena seorang Brāhmana diangap tidak syah mengikuti sayembara yang ditujukan kepada golongan ksatria. Arjuna dan Bima pun berkelahi dengan para ksatria di sana, sementara Yudistira, Nakula dan Sahadewa melarikan Dropadi ke rumah mereka. Sesampainya di rumah, Pandawa berseru, ”Ibu, kami datang membawa hasil meminta-minta”.

Kunti, ibu para Pandawa, tidak melihat apa yang dibawa oleh anak-anaknya karena sibuk dan Ia berkata, ”Bagilah dengan rata apa yang kalian peroleh”. Ketika ia menoleh, alangkah terkejutnya dia, karena anak-anaknya tidak saja membawa hasil meminta-minta, namun juga seorang wanita. Kunti yang tidak mau berdusta, membuat anak-anaknya akhirnya berbagai istri.

Arjuna mengasingkan diri ke hutan

Para Pandawa sepakat memperistri Dropadi bersama. Mereka juga berjanji tidak akan mengganggu Dropadi ketika sedang bermesraan bersama dengan salah satu dari Pandawa. Adapun hukuman bagi yang mengganggu adalah akan menjalani pembuangan selama 12 tahun.

Pada suatu hari, ketika Pandawa sedang memerintah kerajaannya di Indraprastha, seorang pendeta masuk ke istana dan melapor bahwa pertapaannya diganggu oleh para rakshasa. Arjuna yang merasa memiliki kewajiban untuk menolongnya, bergegas mengambil senjatanya. Namun senjata tersebut disimpan di sebuah kamar dimana Yudistira dan Dropadi sedang menikmati malam mereka. Demi kewajibannya, Arjuna rela masuk kamar mengambil senjata, tidak memperdulikan Yudistira dan Dropadi yang sedang bermesraan di kamar. Atas perbuatan tersebut, Arjuna dihukum dan menjalani pembuangan selama 12 tahun. Arjuna menerima hukuman tersebut dengan ikhlas.

Arjuna menghabiskan masa pengasingannya dengan menjelajahi penjuru Bharatawarsha atau daratan India Kuno. Selama masa pengasingannya, Arjuna memiliki tiga istri lagi. Mereka adalah: Subadra (adik Sri Kresna), Ulupi, dan Citrangada. Dari hubungannya dengan Subadra lahir anak diberi nama Abimanyu. Dengan Ulupi lahir anak diberi nama Irawan. Dengan Citrangada lahir anak diberi nama Babruwahana.

2. ***Sabhaparwa*** (Buku Persidangan):

Kitab *Sabhaparwa* merupakan kitab kedua dari seri Astadasaparwa. Kitab Sabhaparwa menceritakan kisah para Korawa yang mencari akal untuk melenyapkan para Pandawa. Atas siasat licik Sangkuni, Duryodana mengajak para Pandawa main dadu. Taruhannya adalah harta, istana, kerajaan, prajurit, sampai diri mereka sendiri. Dalam permainan yang telah disetel dengan sedemikian rupa tersebut, para Pandawa kalah.

Dalam kisah tersebut juga diceritakan bahwa Dropadi akan ditelanjangi oleh Dursasana karena menolak untuk menyerahkan pakaiannya. Atas bantuan Sri Kresna, Dropadi berhasil diselamatkan. Pandawa yang sudah kalah wajib untuk menyerahkan segala hartanya, namun berkat pengampunan dari Dretarastra, para Pandawa mendapatkan kebebasannya kembali. Tetapi karena siasat Duryodana yang licik, perjudian dilakukan sekali lagi. Kali ini taruhannya adalah siapa yang kalah harus keluar dari kerajaannya dan mengasingkan diri ke hutan selama 12 tahun. Pada tahun yang ke-13, yang kalah harus hidup dalam penyamaran selama 1 tahun. Pada tahun yang ke-14, yang kalah berhak kembali ke kerajaannya. Dalam pertandingan tersebut, para Pandawa kalah sehingga terpaksa mereka harus meninggalkan kerajaannya.

3. ***Wanaparwa*** (Buku Pengembaraan di Hutan):

Kitab Wanaparwa merupakan kitab ketiga dari seri Astadasaparwa. Kitab Wanaparwa menceritakan kisah pengalaman para Pandawa bersama Dropadi di tengah hutan. Mereka bertemu dengan Rsi Byasa, seorang guru rohani yang mengajarkan ajaran-ajaran Hindu kepada Pandawa dan Dropadi, istri mereka. Atas saran Rsi Byasa, Arjuna bertapa di gunung Himalaya agar memperoleh senjata sakti yang kelak digunakan dalam Bharatayuddha. Kisah Sang Arjuna yang sedang menjalani masa bertapa di gunung Himalaya menjadi inspirasi untuk menulis Kakawin Arjuna Wiwaha.

4. ***Wirataparwa*** (Buku Pandawa di Negeri Wirata):

Kitab *Wirataparwa* merupakan kitab keempat dari seri Astadasaparwa. Kitab ini menceritakan kisah penyamaran para Pandawa beserta Drupadi di Kerajaan Wirata. Yudistira menyamar sebagai seorang ahli agama, Bima menyamar sebagai juru masak, Arjuna menyamar sebagai guru tari, Nakula menyamar sebagai penjaga kuda, Sahadewa menyamar sebagai pengembala, dan Dropadi menyamar sebagai penata rias.

5. ***Udyogaparwa*** (Buku Usaha dan Persiapan):

Kitab Udyogaparwa merupakan kitab kelima dari seri Astadasaparwa. Kitab ini menceritakan sikap Duryodana yang tidak mau mengembalikan kerajaan para Pandawa yang telah selesai menjalani masa pengasingan, namun sebaliknya ia menantang mereka untuk berperang. Pandawa yang selalu bersabar mengirimkan duta perdamaian ke pihak Korawa, namun usaha mereka tidak membuahkan perdamaian. Sikap para Korawa membuat perang tidak dapat dielakkan. Pandawa dan Korawa mempersiapkan kekuatannya dengan mencari bala bantuan dan sekutu ke seluruh pelosok Bharatawarsha (India Kuno). Sri Kresna mengajukan tawaran kepada Pandawa dan Korawa, bahwa di antara mereka boleh meminta satu pilihan: pasukannya atau tenaganya.

Melihat tawaran tersebut, Pandawa yang diwakili Arjuna menginginkan tenaga Sri Kresna sebagai kusir dan penasihat sedangkan Korawa yang diwakili Duryodana memilih pasukan Sri Kresna. Dalam kitab ini juga diceritakan kisah perjalanan Salya – ”Sang Raja Madra” – menuju markas Pandawa karena memihak mereka, namun di tengah jalan ia disambut dengan baik oleh Duryodana sehingga Salya mengubah pikirannya dan memihak Korawa karena merasa berhutang kepada Duryodana. Duryodana juga berniat jahat terhadap Sri Kresna namun karena Sri Kresna bukan manusia biasa, maka usahanya tidak berhasil.

6. ***Bhismaparwa*** (Buku Mahasenapati Bhisma):

Kitab *Bhismaparwa* merupakan kitab keenam dari seri Astadasaparwa. Kitab ini menceritakan kisah dimulainya pertempuran akbar antara pihak Pandawa dan Korawa di sebuah daratan luas yang sangat suci dan keramat bernama Kurukshetra, letaknya di sebelah utara negeri India. Setelah kedua belah pihak sepakat dengan aturan perang, maka kedua belah pihak berkumpul dan memenuhi daratan Kurukshetra, siap untuk berperang. Pihak Korawa dipimpin oleh Bhisma sedangkan pihak Pandawa dipimpin oleh Drestadyumna. Sebelum pertempuran berlangsung, Arjuna dilanda keraguan dan kebimbangan setelah ia melihat para saudara dan kerabatnya berkumpul untuk saling membantai. Arjuna tidak tega untuk membunuh para Korawa, yang masih merupakan saudara.

Karena Arjuna dilanda oleh berbagai keraguan, Kresna yang berperan sebagai kusir kereta Arjuna mencoba menyadarkannya dengan memberikan wejangan-wejangan suci yang kemudian dikenal sebagai ”Bhagawad Gita”, atau ”Nyanyian seorang rohaniwan”. Bhagawad Gita ini menjadi kitab tersendiri yang merupakan intisari dari ajaran-ajaran Veda. Wejangan suci dari Kresna membuat Arjuna bangkit, dan melangsungkan pertempuran. Akhirnya Bhisma yang menjadi panglima perang Korawa, gugur pada hari kesepuluh dengan siasat Arjuna yang menggandeng Srikandi.

7. ***Dronaparwa*** (Buku Mahasenapati Drona):

Kitab *Dronaparwa* merupakan kitab ketujuh dari seri Astadasaparwa. Kitab ini menceritakan kisah diangkatnya Bagawan Drona sebagai panglima perang pasukan Korawa setelah Rsi Bhisma gugur di tangan Arjuna. Dalam kitab ini diceritakan bahwa Drona ingin menangkap Yudistira hidup-hidup untuk membuat Duryodana senang. Usaha tersebut tidak berhasil karena Arjuna selalu melindungi Yudistira. Pasukan yang dikirim oleh Duryodana untuk membinasakan Arjuna selalu berhasil ditumpas oleh para ksatria Pandawa seperti Bima dan Satyaki. Dalam kitab Dronaparwa juga diceritakan tentang siasat Sri Kresna yang menyuruh agar Bima membunuh gajah bernama Aswatama. Setelah gajah tersebut dibunuh, Bima berteriak sekeras-kerasnya bahwa Aswatama mati. Drona menanyakan kebenaran ucapan tersebut kepada Yudistira, dan Yudistira berkata bahwa Aswatama mati. Mendengar hal tersebut, Drona kehilangan semangat berperang sehingga meletakkan senjatanya. Melihat hal itu, ia dipenggal oleh Drestadyumna. Setelah kematian Drona, Aswatama, putra Bagawan Drona, hendak membalas dendam. Dalam kitab Dronaparwa juga diceritakan kisah gugurnya Abimanyu yang terperangkap dalam formasi Cakrawyuha serta gugurnya Gatotkaca dengan senjata sakti panah Konta.

Kitab Dronaparwa tidak didapati di Indonesia. Kitab ini kitab ketujuh Mahabharata. Di sini diceritakan kematian bagawan Drona dalam perang Bharatayuddha. Ia ditipu oleh antara lain Yudistira apakah putranya Aswatama sudah tewas atau belum.

8. ***Karnaparwa*** (Buku Mahasenapati Karna):

Kitab *Karnaparwa* merupakan kitab kedelapan dari seri Astadasaparwa. Kitab ini menceritakan kisah diangkatnya Karna sebagai panglima perang pasukan Korawa, menggantikan Bagawan Drona yang telah gugur. Setelah Abimanyu dan Gatotkaca gugur, Arjuna dan Bima mengamuk. Mereka banyak membantai pasukan Korawa. Dalam kitab ini diceritakan bahwa Bima berhasil membunuh Dursasana dan merobek dadanya untuk meminum darahnya. Salya, Raja Madra, menjadi kusir kereta Karna. Kemudian terjadi pertengkaran antara Salya dengan Karna. Dalam kitab ini diceritakan bahwa roda kereta perang Karna terperosok ke dalam lubang. Karna turun dari kereta dan mencoba untuk mengangkat roda keretanya. Dengan senjata panah pasupati, Arjuna berhasil membunuh Karna yang sedang lengah.

9. ***Salyaparwa*** (Buku Mahasenapati Salya):

Kitab *Salyaparwa* merupakan kitab kesembilan dari seri Astadasaparwa. Kitab ini menceritakan kisah diangkatnya Salya sebagai panglima perang pasukan Korawa, menggantikan Karna yang telah gugur. Salya hanya memimpin selama setengah hari, karena pada hari itu juga Salya gugur di tangan Yudistira. Dalam kitab ini diceritakan kisah Duryodana yang ditinggal mati saudara dan sekutunya dan kini hanya ia sendirian sebagai Korawa yang menyerang Pandawa. Semenjak seluruh saudaranya gugur demi memihak dirinya, Duryodana menyesali segala perbuatannya dan berencana untuk menghentikan peperangan. Ia pun bersedia untuk menyerahkan kerajaannya kepada para Pandawa agar mampu meninggalkan dunia fana dengan tenang. Sikap Duryodana tersebut menjadi ejekan bagi para Pandawa. Karena tidak tahan, Duryodana tampil ke medan laga dan melakukan perang tanding menggunakan gada melawan Bima. Dalam pertempuran tersebut, Kresna yang mengetahui kelemahan Duryodana menyuruh Bima agar memukul paha Duryodana. Setelah pahanya terpukul, Duryodana kalah. Namun sebelum ia meninggal, Aswatama yang masih hidup diangkat menjadi panglima perang. Salyaparwa adalah kitab kesembilan dari seluruh naskah wiracarita Mahabharata yang terdiri atas 18 parwa.

Bagian ini bercerita tentang klimaks perang besar antara keluarga Pandawa melawan Korawa yang terjadi di Padang Kurukshetra. Perang ini dalam pewayangan terkenal dengan sebutan Baratayuda. Salyaparwa terdiri atas 65 bab. Kitab ini bercerita tentang pertempuran pada hari ke-18 di mana saat itu pihak Korawa telah kehilangan banyak pasukan. Kisah diawali dengan ratapan Duryodana atas kematian Karna, panglima andalannya pada hari sebelumnya. Ia kemudian mengangkat Salya sebagai panglima baru untuk melanjutkan peperangan.

Dalam pertempuran hari itu, Salya akhirnya gugur di tangan Yudistira, pemimpin para Pandawa. Namun kisah Salyaparwa tidak berakhir sampai di sini. Selanjutnya diceritakan bagaimana penasihat pihak Korawa yang licik, yaitu Sangkuni tewas di tangan Sahadewa, adik bungsu Yudistira.

Bagian akhir Salyaparwa mulai bab ke-32 diberi judul Gadayuddhaparwa, yang berkisah tentang perang tanding antara Duryodana melawan Bimasena. Perang ini merupakan klimaks dari seluruh rangkaian Baratayuda. Dalam pertarungan satu lawan satu tersebut, Duryodana akhirnya roboh terkena hantaman gada milik Bima.

10. ***Sauptikaparwa*** (Buku Penyerbuan di waktu malam):

Kitab *Sauptikaparwa* merupakan kitab kesepuluh dari seri Astadasaparwa. Kitab ini menceritakan kisah tiga ksatria dari pihak Korawa yang melakukan serangan membabi buta pada di malam hari, saat tentara Pandawa sedang tertidur pulas. Ketiga ksatria tersebut adalah Aswatama, Krepa, dan Kritawarma. Aswatama yang didasari motif balas dendam membunuh seluruh pasukan Panchala termasuk Drestadyumna, yang membunuh Drona, ayah Aswatama. Selain itu Aswatama juga membunuh Srikandi serta kelima putra Pandawa atau Pancawala. Aswatama kemudian menyesali perbuatannya lalu pergi ke tengah hutan, berlindung di pertapaan Rsi Byasa. Para Pandawa dan Kresna menyusulnya. Kemudian di sana terjadi pertarungan sengit antara Aswatama dengan Arjuna. Rsi Byasa dan Kresna berhasil menyelesaikan pertengkaran tersebut. Kemudian Aswatama menyerahkan seluruh senjata dan kesaktiannya. Ia sendiri mengundurkan diri demi menjadi pertapa.

Sauptikaparwa adalah kitab ke-10 Mahabharata. Kitab yang tidak didapati dalam bahasa Jawa Kuna ini, menceritakan sang Aswatama yang menyelinap masuk ke istana Hastina dan membunuh para putra Pandawa, Srikandi dan lain-lainnya. Ia akhirnya dibunuh oleh sang Arjuna.

11. ***Striparwa*** (Buku Janda):

Kitab *Striparwa* merupakan kitab kesebelas dari seri Astadasaparwa. Kitab ini menceritakan kisah ratap tangis para janda yang ditinggal suaminya di medan perang. Dikisahkan pula Dretarastra yang sedih karena kehilangan putra-putranya di medan perang, semuanya telah dibunuh oleh Pandawa. Yudistira kemudian mengadakan upacara pembakaran jenazah bagi mereka yang gugur dan mempersembahkan air suci kepada arwah leluhur. Dalam kitab ini, Kunti menceritakan asal-usul Karna yang selama ini menjadi rahasia pribadinya.

Striparwa adalah buku ke-11 *Mahabharata*. Kitab ini tidak terdapat versi Jawa Kunonya. Kisah yang singkat ini menceritakan ratapan para istri-istri ksatriya yang telah tewas dalam peperangan Bharatayuddha. Mereka melaksanakan ritual sraddha.

12. ***Shantiparwa*** (Buku Kedamaian Jiwa):

Kitab *Santiparwa* merupakan kitab kedua belas dari seri Astadasaparwa. Kitab ini menceritakan kisah berkumpulnya Dretarastra, Gandari,Pandawa, dan Kresna di Kurukshetra. Mereka sangat menyesali segala perbuatan yang telah terjadi dan hari itu adalah hari tangisan.Yudistira menghadapi masalah batin karena ia merasa berdosa telah membunuh guru dan saudara sendiri. Kemudian Bhisma yang masih terbujur di atas panah memberikan wejangan kepada Yudistira. Ia membeberkan ajaran-ajaran Agama Hindu secara panjang lebar kepadanya. Rsi Byasa dan Kresna turut membujuknya. Mereka semua memberikan nasihat tentang ajaran kepemimpinan dan kewajiban yang mesti ditunaikan oleh Yudistira.Santiparwa adalah kitab ke-12 *Mahabharata*. Kitab ini tidak didapatkan dalam bahasa Jawa kuno.

Dalam kitab ini diceritakan tentang nasihat-nasihat bagawan Bisma ketika berada di atas saratalpa atau ”ranjang panah” ketika sudah dikalahkan pada perang Bharatayuddha. Ia terutama memberikan nasihat-nasihat penting kepada Raja Yudistira.

13. ***Anusasanaparwa*** (Buku Ajaran):

Kitab *Anusasanaparwa* merupakan kitab ketiga belas dari seri Astadasaparwa. Kitab ini menceritakan kisah Yudistira yang menyerahkan diri sepenuhnya kepada Bhisma untuk menerima ajarannya. Bhisma menjelaskan ajaran Agama Hindu dengan panjang lebar kepadanya, termasuk ajaran tentang kepemimpinan, pemeintahan yang luhur, pelajaran tentang menunaikan kewajiban, tentang mencari kebahagiaan, dan sebagainya. Akhirnya, Bhisma yang sakti mangkat ke surga dengan tenang.

14. ***Aswamedhikaparwa*** (Buku Aswamedha):

Kitab *Aswamedhikaparwa* merupakan kitab keempat belas dari seri Astadasaparwa. Kitab ini menceritakan kisah kelahiran Parikesit yang sebelumnya tewas dalam kandungan karena senjata sakti milik Aswatama. Dengan pertolongan dari Kresna, Parikesit dapat dihidupkan kembali. Kemudian Yudistira melakukan upacara Aswamedha. Untuk menyelenggarakan upacara tersebut, ia melepas seekor kuda. Kuda tersebut mengembara selama setahun dan di belakangnya terdapat pasukan Pandawa yang dipimpin oleh Arjuna. Mereka mengikuti kuda tersebut kemanapun pergi. Kerajaan-kerajaan yang dilalui oleh kuda tersebut harus mau tunduk di bawah kuasa Yudistira jika tidak mau berperang. Sebagian mau tunduk sedangkan yang membangkang harus maju bertarung dengan Arjuna karena menentang Yudistira. Pada akhirnya, para Raja di daratan India mau mengakui Yudistira sebagai Maharaja Dunia.

15. ***Asramaparwa*** (Buku Pertapaan):

Kitab *Asramaparwa* merupakan kitab kelima belas dari seri Astadasaparwa. Kitab ini menceritakan kisah Drestarastra, Gandari, Kunti, Widura dan Sanjaya yang menyerahkan kerajaan sepenuhnya kepada Raja Yudistira sedangkan mereka pergi bertapa ke tengah hutan. Pandawa sempat mengunjungi pertapaan mereka di tengah hutan. Akhirnya, Batara Narada datang kehadapan para Pandawa, dan mengatakan bahwa hutan tempat Drestarastra, Gandari, Kunti bertapa terbakar oleh api suci mereka sendiri, sehingga mereka wafat dan langsung menuju surga.

16. ***Mausalaparwa*** (Buku Senjata Gada):

Kitab *Mosalaparwa* merupakan kitab keenam belas dari seri Astadasaparwa. Kitab ini menceritakan kisah binasanya bangsa Wresni karena kutukan seorang Brahmana. Bangsa Wresni menghancurkan sesamanya dengan menggunakan senjata gada (mosala) setelah lupa diri karena meminum arak yang menyebabkan mereka mabuk. Sehabis pertempuran bangsa Wresni, Baladewa bermeditasi di tengah hutan kemudian mengeluarkan ular suci dari mulutnya, setelah itu ia menghilang mencapai keabadian. Setelah Kresna ditinggal Baladewa dan bangsa Wresni musnah semua, ia pergi ke tengah hutan untuk bertapa. Di dalam hutan, seorang pemburu melihat kaki Kresna bagaikan seekor rusa kemudian menembakkan anak panah. Hal tersebut membuat Kresna mencapai keabadian dan meninggalkan dunia fana. Arjuna sempat mengunjungi Dwarawati, dan ia mendapati bahwa kota tersebut telah sepi. Ia mengadukan hal tersebut kepada Rsi Byasa, dan Rsi Byasa menasihati para Pandawa agar meninggalkan hal-hal duniawi untuk menempuh hidup sebagai ”Sanyasin” (pertapa).

Mosalaparwa atau Mausalaparwa adalah buku keenam belas dari seri kitab Mahabharata. Adapun ceritanya mengisahkan musnahnya para Wresni, Andhaka dan Yadawa, sebuah kaum di Mathura-Dwaraka (Dwarawati) tempat Sang Kresna memerintah. Kisah ini juga menceritakan wafatnya Raja Kresna dan saudaranya, Raja Baladewa.

Ringkasan Isi Kitab Mosalaparwa

Diceritakan bahwa pada saat Yudistira naik tahta, dunia telah memasuki zaman Kali Yuga atau zaman kegelapan. Ia telah melihat tanda-tanda alam yang mengerikan, yang seolah-olah memberitahu bahwa sesuatu yang mengenaskan akan terjadi. Hal yang sama dirasakan oleh Kresna. Ia merasa bahwa kejayaan bangsanya akan berakhir, sebab ia melihat bahwa banyak pemuda Wresni, Yadawa, dan Andhaka yang telah menjadi sombong, takabur, dan senang minum minuman keras sampai mabuk.

Kutukan para Brahmana

Pada suatu hari, Narada beserta beberapa resi berkunjung ke Dwaraka. Beberapa pemuda yang jahil merencanakan sesuatu untuk mempermainkan para resi. Mereka mendandani Samba (putra Kresna dan Jembawati) dengan busana wanita dan diarak keliling kota lalu dihadapkan kepada para resi yang mengunjungi Dwaraka. Kemudian salah satu dari mereka berkata, "Orang ini adalah permaisuri Sang Babhru yang terkenal dengan kesaktiannya. Kalian adalah para resi yang pintar dan memiliki pengetahuan tinggi. Dapatkah kalian mengetahui, apa yang akan dilahirkannya? Bayi laki-laki atau perempuan?". Para resi yang tahu sedang dipermainkan menjadi marah dan berkata, "Orang ini adalah Sang Samba, keturunan Basudewa. Ia tidak akan melahirkan bayi laki-laki ataupun perempuan, melainkan senjatamosala yang akan memusnahkan kamu semua!" (mosala=gada)

Kutukan tersebut menjadi kenyataan. Sang Samba melahirkan gada besi dari dalam perutnya. Atas perintah Raja Ugrasena, senjata itu kemudian dihancurkan sampai menjadi serbuk. Beberapa bagian dari senjata tersebut sulit dihancurkan sehingga menyisakan sepotong besi kecil. Setelah senjata tersebut dihancurkan, serbuk dan serpihannya dibuang ke laut. Lalu Sang Baladewa dan Sang Kresna melarang orang minum arak. Legenda mengatakan bahwa serbuk-serbuk tersebut kembali ke pantai, dan dari serbuk tersebut tumbuhlah tanaman seperti rumput namun memiliki daun yang amat tajam bagaikan pedang. Potongan kecil yang sukar dihancurkan akhirnya ditelan oleh seekor ikan. Ikan tersebut ditangkap oleh nelayan lalu dijual kepada seorang Jara seorang pemburu. Pemburu yang bernama Jara membeli ikan itu menemukan potongan besi kecil dari dalam perut ikan yang dibelinya. Potongan besi itu lalu ditempa menjadi anak panah.

Musnahnya Wangsa Wresni, Andhaka, dan Yadawa

Setelah senjata yang dilahirkan oleh Sang Samba dihancurkan, datanglah Batara Kala, Dewa Maut, dan ini adalah pertanda buruk. Atas saran Kresna, para Wresni, Yadawa dan Andhaka melakukan perjalanan suci menuju Prabhastirtha, dan mereka melangsungkan upacara di pinggir pantai. Di pantai, para Wresni, Andhaka dan Yadawa tidak bisa menghilangkan kebiasaan buruk mereka, yaitu minum arak sampai mabuk. Dalam keadaan mabuk, Satyaki berkata, ”Kertawarma, kesatria macam apa kau ini? Dalam Bharatayuddha dahulu, engkau telah membunuh para putra Dropadi, termasuk Drestadyumna dan Srikandi dalam keadaan tidur. Perbuatan macam apa yang kau lakukan?”. Ucapan tersebut disambut oleh tepuk tangan dari Pradyumna, yang artinya bahwa ia mendukung pendapat Satyaki. Kertawarma marah dan berkata, ”Kau juga kejam, membunuh Burisrawa yang tak bersenjata, yang sedang meninggalkan medan laga untuk memulihkan tenaga”.

Setelah saling melontarkan ejekan, mereka bertengkar ramai. Satyaki mengambil pedang lalu memenggal kepala Kertawarma di hadapan Kresna. Melihat hal itu, para Wresni marah lalu menyerang Satyaki. Putra Rukmini menjadi garang, kemudian membantu Satyaki. Setelah beberapa lama, kedua kesatria perkasa tersebut tewas di hadapan Kresna. Kemudian setiap orang berkelahi satu sama lain, dengan menggunakan apapun sebagai senjata, termasuk tanaman eruka yang tumbuh di sekitar tempat tersebut. Ketika dicabut, daun tanaman tersebut berubah menjadi senjata setajam pedang. Dengan memakai senjata tersebut, para keturunan Wresni, Andhaka, dan Yadu saling membunuh sesama. Tidak peduli kawan atau lawan, bahkan ayah dan anak saling bunuh. Anehnya, tak seorang pun yang berniat untuk meninggalkan tempat itu. Dengan mata kepalanya sendiri, Kresna menyadari bahwa rakyatnya digerakkan oleh takdir kehancuran mereka. Dengan menahan kepedihan, ia mencabut segenggam rumput eruka dan mengubahnya menjadi senjata yang dapat meledak kapan saja. Setelah putra dan kerabat-kerabatnya tewas, ia melemparkan senjata di tangannya ke arah para Wresni dan Yadawa yang sedang berkelahi. Senjata tersebut meledak dan mengakhiri riwayat mereka semua.

Akhirnya para keturunan Wresni, Andhaka dan Yadu tewas semua di Prabhasatirtha, dan disaksikan oleh Kresna. Hanya para wanita dan beberapa kesatria yang masih hidup, seperti misalnya Babhru dan Bajra.

Kresna tahu bahwa ia mampu menyingkirkan kutukan brahmana yang mengakibatkan bangsanya hancur, namun ia tidak mau mengubah kutukan Gandari dan jalannya takdir. Setelah menyaksikan kehancuran bangsa Wresni, Yadawa, dan Andhaka dengan mata kepalanya sendiri, Kresna menyusul Baladewa yang sedang bertapa di dalam hutan. Babhru disuruh untuk melindungi para wanita yang masih hidup sedangkan Daruka disuruh untuk memberitahu berita kehancuran rakyat Kresna ke hadapan Raja Yudistira di Hastinapura.

Di dalam hutan, Baladewa meninggal dunia dalam tapanya. Kemudian keluar naga dari mulutnya dan naga ini masuk ke laut untuk bergabung dengan naga-naga lainnya. Setelah menyaksikan kepergian kakaknya, Kresna mengenang segala peristiwa yang menimpa bangsanya. Pada saat ia berbaring di bawah pohon, seorang pemburu bernama Jara (secara tidak sengaja) membunuhnya dengan anak panah dari sepotong besi yang berasal dari senjata mosala di dalam ikan yang telah dihancurkan. Ketika sadar bahwa yang ia panah bukanlah seekor rusa, Jara meminta ma'af kepada Kresna. Kresna tersenyum dan berkata, "Apapun yang akan terjadi sudah terjadi. Aku sudah menyelesaikan hidupku". Sebelum Kresna wafat, teman Kresna yang bernama Daruka diutus untuk pergi ke Hastinapura, untuk memberi tahu para keturunan Kuru bahwa Wangsa Wresni, Andhaka, dan Yadawa telah hancur. Setelah Kresna wafat, Dwaraka mulai ditinggalkan penduduknya.

Hancurnya Kerajaan Dwaraka

Ketika Daruka tiba di Hastinapura, ia segera memberitahu para keturunan Kuru bahwa keturunan Yadu di Kerajaan Dwaraka telah binasa karena perang saudara. Beberapa di antaranya masih bertahan hidup bersama sejumlah wanita. Setelah mendengar kabar sedih tersebut, Arjuna mohon pamit demi menjenguk paman dari pihak ibunya, yaitu Basudewa. Dengan diantar oleh Daruka, ia pergi menuju Dwaraka.

Setibanya di Dwaraka, Arjuna mengamati bahwa kota tersebut telah sepi. Ia juga berjumpa dengan janda-janda yang ditinggalkan oleh para suaminya, yang meratap dan memohon agar Arjuna melindungi mereka. Kemudian Arjuna bertemu dengan Basudewa yang sedang lunglai. Setelah menceritakan kesedihannya kepada Arjuna, Basudewa mangkat. Sesuai dengan amanat yang diberikan kepadanya, Arjuna mengajak para wanita dan beberapa kesatria untuk mengungsi ke Kurukshetra.

Sebab menurut pesan terakhir dari Sri Kresna, kota Dwaraka akan disapu oleh gelombang samudra, tujuh hari setelah ia wafat.

Dalam perjalanan menuju Kurukshetra, rombongan Arjuna dihadang oleh sekawanan perampok. Anehnya, kekuatan Arjuna seoleh-oleh lenyap ketika berhadapan dengan perampok tersebut. Ia sadar bahwa takdir kemusnahan sedang bergerak. Akhirnya beberapa orang berhasil diselamatkan namun banyak harta dan wanita yang hilang. Di Kurukshetra, para Yadawa dipimpin oleh Bajra.

Setelah menyesali peristiwa yang menimpa dirinya, Arjuna menemui kakeknya, yaitu Resi Byasa. Atas nasihat beliau, para Pandawa serta Dropadi memutuskan untuk melakukan perjelanan suci untuk meninggalkan kehidupan duniawi.

17. ***Mahaprashthanikaparwa*** (Buku Perjalanan Suci):

Kitab *Prasthanikaparwa* merupakan kitab ketujuh belas dari seri Astadasaparwa. Kitab ini menceritakan kisah Pandawa dan Dropadi yang mengundurkan diri dari pemerintahan dan menjauhkan diri dari kehidupan duniawi untuk menjadi seorang pertapa. Mereka menyerahkan tahta kepada Parikesit, satu-satunya keturunan mereka yang selamat dari perang Bharatayuddha. Para Pandawa beserta Dropadi berencana untuk berziarah ke gunung Himalaya sebagai akhir hidup mereka. Dalam perjalanan, Dropadi dan satu persatu dari Pandawa bersaudara (Sahadewa, Nakula, Arjuna, Bima) meninggal dalam perjalanan. Hanya Yudistira yang masih hidup dan melanjutkan perjalanannya. Yudistira membiarkan jenazah saudara-saudaranya terkubur di tengah perjalanan tanpa memberikan upacara pembakaran yang layak. Di tengah jalan, Yudistira bertemu dengan seekor anjing, dan anjing tersebut kemudian menjadi teman perjalanannya. Bersama-sama, mereka berdua berhasil mencapai puncak. Sesampainya di puncak, kereta kencana Dewa Indra pun turun ke bumi untuk menjemput Yudistira ke surga.

Prasthanikaparwa atau Mahaprasthanikaparwa adalah buku Mahabharata yang ketujuh belas. Dalam buku ini diceritakan bagaimana Sang Pandawa Lima dan Dewi Dropadi mengundurkan diri dari Hastinapura dan pergi bertapa ke hutan. Mereka melakukan ini karena ajal sudah dekat. Akhirnya satu persatu para Pandawa dan Dropadi meninggal kecuali prabu Yudistira.

Ringkasan isi Kitab Prasthanikaparwa

Parikesit diangkat menjadi Raja Hastinapura, Perjalanan terakhir bagi Pandawa dan Dropadi. Akhirnya prabu Yudistira ditemani seekor anjing dan mendengar suara dari angkasa yang berkata akan mengangkatnya ke surga tanpa harus meninggal dulu. Ia hanya mau jika anjingnya juga diperbolehkan ikut. Hal ini pertama-tama ditolak, tetapi prabu Yudistira bersikeras dan akhirnya dituruti. Ternyata si anjing jelmaan Dewa Dharma yang ingin mengetesnya.

Setelah naik di sorga, Yudistira tidak melihat saudara-saudaranya dan dewi Dropadi, ternyata mereka berada di neraka. Lalu beliau menuntut supaya ditaruh di neraka saja sebab kenikmatan sorga adalah sia-sia tanpa saudara-saudaranya dan Dropadi. Lalu kisah ini dilanjutkan di buku ke 18 Swargarohanaparwa.

18. ***Swargarohanaparwa*** (Buku Naik ke Surga):

Kitab *Swargarohanaparwa* merupakan kitab kedelapan belas dari seri Astadasaparwa. Kitab ini menceritakan akhir kisah perjalanan suci yang dilakukan oleh Pandawa. Setelah Sang Kresna wafat, Bhagavan Vyasa menyarankan para Pandawa agar meninggalkan kehidupan duniawi dan hidup sebagai petapa. Sebelum meninggalakan kerajaan, Yudistira menyerahkan tahta kepada Parikesit (cucu Arjuna). Para Pandawa beserta Dropadi melakukan perjalanan terakhir mengelilingi Bharatawarsha menuju puncak Gunung Himalaya. Di kaki Gunung Himalaya, Yudhistira menemukan seekor anjing dan kemudian hewan tersebut menjadi pendamping perjalanan Pandawa yang setia. Saat mendaki puncak, satu persatu mulai dari Dropadi , Sahadewa, Nakula, Arjuna dan Bima meninggal dunia. Masing-masing dari mereka terseret oleh dosa yang pernah mereka perbuat. Hanya Yudhistira dan anjingnya yang berhasil mencapai puncak gunung, karena kesucian hatinya. Dewa Indra, pemimpin masyarakat Khayangan, datang menjemput Yudhistira untuk diajak naik ke Suarga dengan kereta kencananya. Namun, Indra menolak anjing yang dibawa Yudhistira dengan alas an bahwa hewan tersebut tidak suci dan tidak layak untuk masuk Suarga. Indra menolak masuk Swargaloka apabila harus berpisah dengan anjingnya.

Indra merasa heran karena Yudhistira tega meninggalkan saudara-saudaranya dan Dropadi tanpa mengadakan upacara pembakaran jenazah bagi mereka, namun lebih memilih untuk tidak mau meninggalkan seekor anjing. Yudhistira menjawab bahwa bukan dirinya yang meninggalkan mereka, tetapi merekalah yang meninggalkan dirinya.

Kesetiaan Yudhistira telah teruji, anjingnya pun kembali ke wujud aslinya yaitu Dewa Dharma. Bersama-sama mereka naik ke Sorga menggunakan kereta Dewa Indra. Namun ternyata keempat Pandawa tidak ditemukan di sana. Yang ada justru Duryodana dan adik-adiknya yang selama hidup mengumbar angkara murka. Indra menjelaskan bahwa keempat Pandawa dan para pahlawan lainnya sedang menjalani penyiksaan di neraka. Yudhistira menyatakan siap masuk neraka menemani mereka. Namun, ketika terpampang keadaan neraka yang disertai suara menyayat hati dan dihiasi darah kental membuatnya ngeri. Saat tergoda untuk kabur dari neraka, Yudhistira berhasil menguasai diri. Terdengar suara saudara-saudaranya memanggil-manggil. Yudhistira memutuskan untuk tinggal di neraka. Ia merasa lebih baik hidup tersiksa bersama saudara-saudaranya yang baik hati daripada bergembira di surga namun ditemani oleh kerabat yang jahat. Tiba-tiba pemandangan berubah menjadi indah. Dewa Indra muncul dan berkata bahwa sekali lagi Yudhistira lulus ujian dan menyatakan bahwa sejak saat itu, Panca Pandawa dan para pahlawan lainnya sebagai penghuni surga.

Cerita ini menunjukkan di dalam usaha untuk mencapai moksa sudah tentu ada hal-hal yang menghambat untuk mencapai tujuan tersebut. Seperti ujian-ujian yang dihadapi oleh para Panca Pandawa khususnya yang dialami oleh Yudhistira. Selain itu unsur awidya atau kegelapan jiwa akan memunculkan perilaku yang bertentangan dengan ajaran dharma. Untuk menghindari diri dari jurang kesengsaraan atau kegelapan kita hendaknya selalu dapat introspeksi diri dengan menjalankan/melaksanakan ajaran Astangga Yoga. Sama halnya dengan perjalanan Panca Pandawa untuk mencapai Surga yang penuh dengan ujian, mereka lewati satu demi satu sampai akhirnya meninggal di dalam perjalanan, disebabkan oleh karma tidak baik yang mereka perbuatan semasa hidupnya. Hanya Yudhistira yang dapat melanjutkan perjalanan untuk mencapai Surga karena semasa hidupnya selalu mengamalkan ajaran Dharma.

Sumber : *uploadwikimedia.com*

Gambar 3.3 Ilustrasi Perjalanan Pandawa ke Surga

Selain delapan belas parwa tersebut, ada tambahan buku yang disebut *Hariwangsa* ditambahkan yang berisi tentang asal-usul kelahiran dan sejarah kehidupan Krishna secara panjang lebar. Dilihat dari segi kesusastraan, epos Mahābhārata memiliki sifat-sifat dramatis. Tokoh-tokohnya seolah-olah nyata karena perwatakan mereka digambarkan dengan sangat hidup. Konflik antara aksi dan reaksi yang berkelanjutan akhirnya selalu mencapai penyelesaian dalam bentuk kebajikan yang harmonis. Nafsu melawan nafsu merupakan kritik terhadap hidup, kebiasaan, tata cara, dan cita-cita yang berubah-ubah. Menurut Mahatma Gandhi, konflik abadi yang ada dalam jiwa kita diuraikan dan dicontohkan dengan sangat jelas dan membuat kita berpikir bahwa semua tindakan yang dilukiskan di dalam Mahābhārata seolah-olah benar-benar dilakukan oleh manusia (Mehta, 2007: 56).

Pentingnya epos *Mahābhārata* dapat kita ketahui dari peranan yang telah dimainkannya dalam kehidupan manusia. Lima belas abad lamanya *Mahābhārata* memainkan peranannya dan dalam bentuknya yang sekarang epos ini menyediakan kata-kata mutiara untuk persembahyangan dan meditasi; drama dan hiburan; sumber inspirasi penciptaan lukisan dan nyanyian, menyediakan imajinasi puitis untuk petuah-petuah dan impian-impian, dan menyajikan suatu pola kehidupan bagi manusia yang mendiami negeri-negeri yang terbentang dari Lembah Kashmir sampai Pulau Bali di negeri tropis. Epos Mahābhārata telah meletakkan doktrin dharma yang menyatakan bahwa kebenaran bukan hanya milik satu golongan dan bahwa ada banyak jalan serta

cara untuk melihat atau mencapai kebenaran karena adanya toleransi. Cerita Mahābhārata mengajarkan bahwa kesejahteraan sosial harus ditujukan bagi seluruh dunia dan setiap orang harus berjuang untuk mewujudkannya tanpa mendahulukan kepentingan pribadi. Itulah dharma yang diungkapkan dalam epos Mahābhārata sebagai sumber kekayaan rohani yang bersifat universal.

Kegiatan Siswa

- Kerjakan secara berkelompok tentang 18 parwa dalam Mahābhārata!
- Buatlah 3-4 kelompok!
- Jabarkan masing-masing parwa dalam kelompokmu. Presentasikan hasil kerja kelompokmu di depan kelas dalam bentuk cerita (*story telling*) dengan mengambil tema dari parwa sesuai dengan kelompok!
- Tuliskan pesan moral dari cerita yang telah diperankan!

C. Nilai-Nilai Moral dalam Cerita Mahābhārata

Upaya penerapan nilai-nilai moral cerita Mahābhārata dapat dilakukan pada kehidupan keluarga sebagai pendidikan yang pertama untuk kemudian berkembang dalam kehidupan bermasyarakat. Jadi, menerapkan nilai moral ajaran dharma merupakan tindakan untuk menimbun karma baik dan hanya dengan karma baik seseorang dapat mencapai kebahagiaan yang abadi. Melanjutkan dari upaya penerapan nilai-nilai moral yang ada dalam kehidupan sosial keagamaan menurut Josephson institute (2012:1) yang dijelaskan tentang pilar pendidikan *character count* yang terdiri dari enam pilar, yaitu dapat dipercaya, penghargaan, tanggung jawab, keadilan, kepedulian, dan nasionalisme (Yaumi, 2014 : 62). Perilaku sosial dan moral siswa belakangan menjadi sorotan. Para orang tua, masyarakat, pelaku pendidikan merasa khawatir, sebagian siswa terjangkit pergaulan bebas, narkoba, berperilaku abai, tidak menghargai, tidak mengormati, tidak toleransi dan bahkan cendrung mengarah pada perilaku kasar yang membabi buta. Di antara mereka sudah ada yang melakukan pencurian dengan kekerasan, perkosaan, melawan orang tua dan lain-lain.

Mengingat pentingnya penanaman nilai-nilai moral yang terkandung dalam cerita Mahābhārata, maka agama Hindu memberikan jalan yang terbaik sebagai upaya untuk menerapkan pendidikan karakter dalam kehidupan, sebagai berikut:

1. **Kejujuran**
   Penanaman nilai kejujuran yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari adalah dengan:
   a. berlaku jujur, tidak membohongi, menipu, atau mencuri;
   b. jadilah terpercaya dalam perkataan dan perbuatan;
   c. memiliki keberanian untuk melakukan hal yang benar; dan
   d. setia berpihak kepada keluarga, teman, dan negara.
2. **Rasa Hormat**
   Penanaman nilai rasa hormat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari adalah:
   a. memperlakukan orang lain dengan hormat;
   b. memiliki rasa toleransi atas berbagai perbedaan;
   c. menggunakan bahasa yang santun dan berlaku yang santun;
   d. menjaga dan memerhatikan perasaan orang lain;
   e. menjaga kedamaian dan menghindari rasa marah; dan
   f. tidak menghina orang lain karena tidak setuju atau sependapat dengan pandangannya.
3. **Tanggung jawab**
   Penanaman nilai rasa tanggung jawab yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari adalah:
   a. melakukan sesuatu yang sudah menjadi tugasnya;
   b. menunjukan ketekunan, kerajinan, dan terus berusaha;
   c. disiplin dan mengontrol diri dalam keadaan apapun;
   d. selalu mengkaji, menelaah, dan berpikir sebelum bertindak; dan
   e. mempertimbangkan dan memperhitungkan semua konsekuensi dari perbuatan.
4. **Keadilan**
   Penanaman nilai rasa keadilan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari adalah:
   a. melakukan tindakan untuk memutuskan sesuatu sesuai dengan aturan;
   b. berkeinginan untuk membagi dan mengambil peran secara bergiliran;
   c. selalu berpikir terbuka dan mendengarkan orang lain;
   d. menghindari dan menjauhkan diri dari upaya mengambil keuntungan dari orang lain; dan
   e. tidak meletakkan sesuatu dan menyalahkan orang lain sembarangan.

5. Kepedulian

Penanaman nilai-nilai kepedulian yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari adalah:

a. berupaya untuk menjaga kebaikan bersama orang lain;
b. memiliki jiwa yang penuh kasih dan peduli;
c. memberi maaf dan memaafkan orang lain; dan
d. membantu orang yang membutuhkan.

6. Nasionalisme

Penanaman nilai nasionalisme yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari adalah:

a. berbagilah untuk membuat sekolah dan mayarakat menjadi semakin baik;
b. bekerjasama dan berkolaborasi;
c. memberikan hak suara ketika dalam pemilihan;
d. mematuhi hukum dan peraturan;
e. menghormati kekuasaan atau yang memegang otoritas; dan
f. menjaga dan memelihara lingkungan.

Uji Kompetensi

Petunjuk :

Kerjakan pada lembar kerja yang lain!

1. Apakah yang kamu ketahui tentang Kitab *Mahābhārata*?
2. Deskripsikan menurut pemahaman kamu tentang cerita dari masing-masing parwa dalam Kitab *Mahābhārata*!
3. Sebutkan nilai-nilai moral yang dapat diteladani dari cerita perjalanan Pandawa ke Surga!
4. Bagaimanakah upaya penerapan nilai-nilai cerita Mahābhārata dalam kehidupan?

Refleksi Diri

Setelah memahami materi ini, nilai-nilai apakah yang dapat diteladani dari kisah epos besar Mahābhārata dalam kehidupan sehari-hari?

____
____
____
____

Interaksi dengan Orang Tua

Orang tua membiasakan putra dan putrinya untuk menerapkan nilai-nilai moral dalam cerita Mahābhārata di keluarga. Tuliskan dan diskusi dengan orang tuamu tentang cara menerapkan nilai-nilai moralitas Mahābhārata dalam keluargamu!

Tugas

Buatlah rangkuman dari materi Mahābhārata sesuai dengan pemahamanmu!

Paraf Guru	Paraf Orang Tua	Nilai
....	....	

Bab III

Budaya Hidup Sehat

Renungan

Bacalah teks Manava Dharmasastra V.109 di bawah ini dan pahamilah isi sloka tersebut!

Adbhirgatrani suddhayanti mana satyena suddhayanti,
Widyatapobhyam bhutatma buddhir jnanena suddhayanti

Terjemahan:
Tubuh dibersihkan dengan air, pikiran disucikan dengan kebenaran,
jiwa manusia dibersihkan dengan pelajaran suci dan tapa brata,
kecerdasan dibersihkan dengan pengetahuan yang benar.
(Sudharta dan Puja, 2002)

Perhatikan dan deskripsikan gambar di bawah ini!

Sumber : *ahlinyadiet.com/28/9/2015*

Gambar 3.1 Pola Hidup Sehat

Memahami Teks

A. Hidup Sehat Menurut Kitab Suci Veda

Kitab Manawa Dharmasastra V.145

suptwa ksutwa ca bhuktwa ca nisthiwyoktwanrtani ca
pitwapo'dhyesya manaśca acametprayato'pisan
Terjemahan:
Sekalipun ia (mungkin) sudah suci sebaiknya upayakan selalu minum air ketika baru bangun tidur, (membuang) bersin, meludah, dan makan demikian pula jika akan belajar weda (Sudharta dan Pudja, 2002; 320).

Secara umum hidup sehat diartikan sebagai hidup yang terbebas dari segala problem baik masalah rohani (mental) maupun jasmani (fisik). Banyak orang yang secara jasmani memiliki tubuh yang sehat dan baik, namun kondisi rohani mereka sangat memprihatinkan. Orang-orang sukses dan kaya yang mempunyai jasmani sehat, belum tentu kondisi rohani mereka sehat. Hal ini juga disebutkan dalam Ayur Veda bahwa yang disebut dengan sehat adalah harmoninya tubuh, pikiran, dan jiwa seseorang dalam hidupnya (Lad, 2000: 8). Pengertian konsep sehat menurut WHO adalah merupakan suatu keadaan yang sempurna baik fisik, mental dan sosial, tidak hanya bebas dari penyakit. Sehingga makna kesehatan secara umum adalah merupakan keadaan sehat baik dalam hal fisik, mental, serta sosial. Konsep pengertian sakit dari beberapa ahli kesehatan antara lain adalah merupakan suatu keadaan dari badan atau sebagian dari organ badan dimana fungsinya terganggu atau menyimpang. Sakit adalah merupakan ketidakseimbangan dari kondisi normal tubuh manusia diantaranya sistem biologis dan kondisi penyesuaian tubuh itu sendiri.

Bagaimana menjaga agar kondisi jasmani dan rohani senantiasa sehat? Pengertian hidup sehat mencakup aturan dan pola seseorang untuk menjalankan hidup ini dengan cara proporsional dan terkontrol. Pola tersebutlah yang akan membuat orang menjadi sehat. Untuk sehat butuh aturan, jika hidup tanpa aturan maka akan muncullah kehidupan yang serampangan. Bukan hanya kesehatan fisik yang akan terganggu, namun lebih berbahaya lagi jika menyangkut kesehatan jiwa.

Kesehatan amatlah penting untuk meraih kebahagiaan hidup. Syarat utama seseorang dapat menikmati kebahagiaan dalam hidup ini adalah saat mereka memiliki kesehatan secara jasmani dan rohani. Pengertian hidup sehat ini menjadi cara seseorang untuk menuju kebahagiaan hidup.

Renungan

Bacalah renungan di bawah ini, kemudian buatlah catatan kecil dari bacaan tersebut!

”Bayangkan saja, jika anda mempunyai segudang kekayaan dan dikelilingi orang-orang tercinta di sekitarmu, akan tetapi anda dalam keadaan stres atau terbaring di rumah sakit, apakah yang anda rasakan dan usaha apa yang akan dilakukan?”

____
____
____
____
____
____

Memahami Teks

B. Budaya Hidup Sehat Menurut Kitab Suci Veda

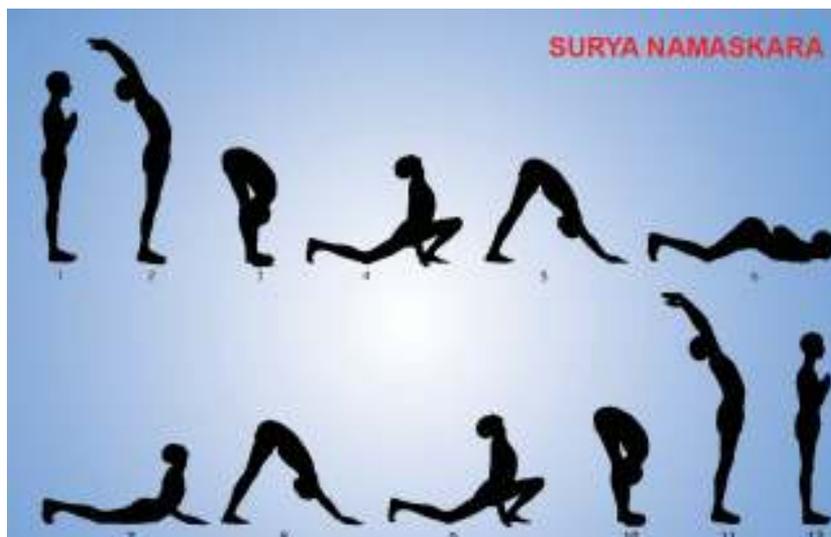
Budaya hidup sehat yang ada dalam ajaran Hindu tertuang dalam sastra Veda, yaitu dalam kitab *Ayur Veda*. Kata Ayurveda dapat diterjemahkan pengetahuan tentang hidup merupakan sistem pengobatan holistik yang sudah dihadirkan oleh para rsi sejak ribuan yang lalu (Lad, 2000: 1). Pengobatan Ayurveda pertama kali dipelopori Dhanvantari sekitar 1.500 Sebelum Masehi. Namun, baru sekitar tahun 200 Sebelum Masehi, pengobatan Ayurveda ditampilkan dalam bentuk tertulis dan menyeluruh. Ayurveda mengajarkan teknik operasi, tanaman obat, terapi aroma, warna dan gaya hidup sehat. Para

pakar memperkirakan Ayurveda memiliki sejarah lebih panjang yakni dirintis sekitar tahun 3.000 Sebelum Masehi yang mencakup ajaran spiritual dan perilaku.

Setiap orang mempunyai kebiasaan yang berbeda antara satu dengan yang lainnya. Kebiasaan yang dilakukan sehari-hari sangatlah berpengaruh pada jam biologis dari badan. Kita harus bangun pagi lebih awal, yaitu pada pukul 04.00 WIB ketika matahari belum terbit. Kemudian berdoa kepada Tuhan yang telah menjaga tidur, selanjutnya membersihkan tempat tidur dan cuci muka. Setelah itu, minum air putih untuk membersihkan ginjal dan pencernaan. Dalam kasus ini banyak orang yang beranggapan bahwa ketika pagi hari sering minum kopi atau teh, padahal kebiasaan ini tidak baik dalam khasanah ayurveda karena pada saat pagi hari tubuh kita sedang melakukan detoksinasi atau mengeluarkan racun dari tubuh, sehingga hal yang harus dilakukan adalah dengan minum air putih untuk membantu pencernaan kita dalam membuang kotoran itu. Selain itu, seseorang harus terbiasa melakukan meditasi dan yoga setelah membersihkan diri, pelaksanaan meditasi ini paling sedikit adalah 15 menit karena untuk keseimbangan pikiran dari pengaruh kehidupan duniawi.

Kehidupan manusia yang tidak lepas dari pengaruh kemahakuasaan Tuhan, dalam ajaran Hindu terdiri dari dua aspek, yaitu aspek nyata atau ”*skala*” dan aspek tidak nyata atau ”*niskala*”. Aspek skala adalah sesuatu yang jelas dan langsung dapat dilakukan melalui hasil berpikir (*cognitive*) yang juga menghasilkan emosi dan perilaku, kemudian dapat dirasakan melalui panca indera. Aspek niskala mengandung keyakinan pada ajaran agama yang mempengaruhi ketentraman batin melalui vibrasi-vibrasi kesucian yang hasilnya tidak dapat dirasakan melalui panca indra. Keduanya tidak terpisahkan dan oleh karena itu perlu diperhatikan secara bersama-sama. Dalam konteks pola hidup bersih dan sehat terdapat pula aspek skala dan niskala sebagaimana diatur dalam Atharwa Weda. Psikolog Barat, Sperman & Reven (1938) menyatakan bahwa kondisi ideal untuk hidup bersih dan sehat atau ”*Living Healthy*” meliputi unsur-unsur: physical, emotional, sosial, intelektual, dan spiritual. Beberapa cendekiawan Hindu berpendapat bahwa membersihkan tubuh, pikiran, jiwa (atma), dan akal (budi) dilaksanakan bersama-sama.

Untuk menjaga keseimbangan ini seseorang dapat melakukan yoga surya namaskara sebagai jalan yoga untuk meningkatkan kesadaran serta pencerahan spiritual dengan cara menghormati dan memuja Matahari. Kinerja Surya Namaskara dengan 12 pose yang digerakkan secara berurutan dengan irama yang stabil dimana pose ini mencerminkan irama alam semesta, 24 jam hari,

fase zodiak 12 tahun dan bioritme tubuh. Surya namaskara dianggap sebagai latihan rohani yang lengkap karena meliputi asana, pranayama, mantra, dan teknik meditasi untuk keseimbangan jasmani dan rohani.

Gambar 3.2 Posisi Yoga Surya Namaskara wujud penghormatan kepada 12 Aspek Surya.

Pendapat ini ditambahkan oleh Sperman dan Reven dalam urut-urutannya saja, sebagai berikut: spiritual, emotional, intelektual, physical, dan sosial dengan pertimbangan bahwa unsur Spiritual yang tergolong aspek niskala sangat besar pengaruhnya pada unsur-unsur Emotional, Intelektual, Physical, dan Sosial. Empat yang terakhir ini digolongkan pada aspek skala. Pola Hidup Bersih dan Sehat pada aspek niskala dapat digambarkan sebagai kesucian atman (jiwa/rohani), pikiran, dan akal (budi) yang diperoleh dari upaya yang terus menerus mempelajari dan melaksanakan ajaran-ajaran Agama Hindu dalam kehidupan sehari-hari (kehidupan spiritual). Titik pangkalnya adalah keyakinan yang kuat akan adanya Hyang Widhi.

Menjaga kebersihan, kesehatan, dan kesucian badan dalam ajaran Yoga Sutra Patanjali disebut sebagai *sauca* yang berarti suci lahir batin melalui kebersihan dan kesehatan badan serta kesucian bathin. Oleh karena kebersihan pangkal kesehatan, maka kesehatan badan dapat mempengaruhi kesucian jiwa. Demikian pula kesucian jiwa dapat mempengaruhi kesehatan jasmani. Badan dalam Kitab Wrehaspati Tattwa disebut sebagai stula sarira terdiri dari unsur-unsur panca mahabutha, yaitu pertiwi, apah, bayu, teja, dan akasa. Kesehatan

dicapai bila keseimbangan kelima unsur itu terjaga dengan pengaturan komposisi Tri Guna, yaitu Satwam, Rajas, dan Tamas. Satwam menyangkut perilaku yang tenang Rajas menyangkut aktivitas badan yang sesuai dengan kemampuan fisik, dan Tamas menyangkut perlunya memberi waktu yang cukup untuk beristirahat atau berekreasi. Upaya menjaga kesehatan atau keseimbangan dalam tubuh menurut Ayur Veda dilakukan dengan tiga hal, yaitu:

1. Menjaga makanan (*Ahara*). Tidak sembarang makanan baik untuk kesehatan. Makanan yang baik dan bermanfaat untuk badan disebut sebagai Satvika Ahara.

Bhagawadgita XVII (Sraddhatraya vibhaga yoga)

Sloka 8:
Ayuhsattvabalarogya, sukhapritivivardhanah, rasyah snigdhah sthira hridya, aharah sattvikapriyah
Terjemahan:
Makanan yang memberi hidup, kekuatan, tenaga, kesehatan, kebahagiaan dan kegembiraan yang terasa lezat, lembut, menyegarkan dan enak sangat disukai (sattvika).

Sloka 9:
Katvamlalavanatyushna, tikshnarukshavidahinah, ahara rajasasye shta, duhkhasokamayapradah
Terjemahan:
Makanan yang pahit (bukan obat), masam, asin, pedas, banyak rempah, keras, dan hangus yang menyebabkan kesusahan, kesedihan dan penyakit.

Sloka 10:
Yatayamam gatarasam, puti paryushitam cha yat, uchchhistam api cha medhyam, bhojanam tamasapriyam
Terjemahan:
Makanan yang usang, hilang rasa, busuk, berbau, bekas/sisa-sisa dan tidak bersih adalah makanan yang sangat buruk.

Kesimpulannya, makanan yang baik adalah makanan yang berguna untuk:

a. memperpanjang hidup (*ayuh*);
b. mensucikan atma (*satvika*);
c. memberi kekuatan fisik (*bala*);
d. menjaga kesehatan (*arogya*);
e. memberi rasa bahagia (*sukha*);
f. memuaskan (*priti*);
g. meningkatkan status kehidupan (*vivar dhanah*).

2. *Vihara*, yaitu berperilaku wajar, misalnya tidak bergadang, terlambat makan (kecuali sedang upawasa), menahan hajat buang air, berdekatan dengan orang yang berpenyakit menular, tidur berlebihan, dan menghibur diri berlebihan.
3. *Ausada*, yaitu secara teratur minum jamu yang terbuat dari tumbuh-tumbuhan. Selain itu, badan juga perlu dirawat dengan keseimbangan gerak dan peredaran tenaga (*prana*) ke seluruh tubuh antara lain dengan berolah raga, atau dalam agama Hindu dengan melakukan Yoga Asana dan Pranayama secara rutin setiap hari.

Menjaga kebersihan dan kesehatan baik secara skala maupun niskala, seperti yang dikemukakan di atas, tidak hanya merupakan kewajiban manusia perorangan yang taat beragama, tetapi juga menjadi tanggung jawab pemerintah seperti yang diajarkan oleh Rsi Kautilya dalam kitab Chanakya Nitisastra, bahwa seorang raja (kepala pemerintahan) wajib memelihara kelestarian sumber-sumber alam, kebersihan pemukiman, kesehatan jasmani dan rohani rakyatnya agar negara kuat makmur dan damai.

Kegiatan Siswa

Kerjakan secara kelompok:

1. Tuliskan bentuk kegiatan dalam kelompokmu mulai dari bangun pagi sampai dengan menjelang tidur!
2. Buatlah refleksi tentang hal-hal yang harus ditingkatkan tentang pola hidup yang berkaitan dengan hidup sehat dalam kitab suci veda!

C. Manfaat Hidup Sehat

Manfaat menjalani pola hidup yang sehat tentunya adalah menjaga kesehatan tubuh dan mendapatkan kehidupan yang lebih baik. Selain itu, dengan menjalankan pola hidup sehat kita tidak hanya akan mendapatkan kesehatan jasmani tetapi juga mendapatkan bonus kesehatan rohani mental psikologis yang stabil serta sehat. Ada beberapa hal yang bisa kita lakukan dalam rangka menjaga kesehatan jasmani dan kesehatan mental kita, di antaranya dengan melakukan beberapa hal berikut.

1. Melakukan olahraga secara rutin.
2. Mendapatkan asupan makanan yang bergizi dan bernutrisi baik.
3. Selalu berpikir positif.
4. Menjauhi stres.
5. Menjauhi kebiasaan yang berdampak buruk terhadap kesehatan, misalnya merokok.
6. Istirahat yang cukup.

Sumber : *www.ugm.ac.id*, 30/9/2015
Gambar 3.3 Olahraga teratur.

Pola hidup sehat merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara terus menerus dan teratur, sehingga menjadi kebiasaan dalam gaya hidup dengan memperhatikan hal-hal yang memengaruhi kesehatan tubuh, baik dari konsumsi makanan dan minuman, olahraga, dan istirahat yang cukup. Pelaku pola hidup sehat akan selalu berusaha dalam setiap aktivitas di kehidupannya untuk selalu teratur dan seimbang menjaga kesehatan tubuhnya. Tujuan dari menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari tentunya untuk

menjaga kesehatan tubuh dan mendapatkan kehidupan yang lebih baik. Selain mendapatkan kesehatan jasmani, dengan menerapkan pola hidup sehat kita juga akan mendapatkan sehat rohani yang stabil.

Menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sebenarnya memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia. Bahkan, bila menerapkannya dengan cara yang benar, maka dampak positif yang dirasakan akan berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan dapat mencegah dari serangan berbagai macam penyakit, mulai dari yang ringan hingga penyakit yang kronis. Menerapkan pola hidup sehat tidaklah sulit, dengan disiplin waktu kita bisa memulainya dari hal yang kecil terlebih dahulu. Berikut beberapa manfaat pola hidup sehat yang dapat dirasakan, di antaranya sebagai berikut.

No.	Manfaat	Deksripsi
1.	Tidur lebih berkualitas	Tidur yang berkualitas membuat badan menjadi terasa lebih segar, sehat, dan bertenaga untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Istirahat yang cukup secara rutin akan mempengaruhi sistem peredaran darah dan juga fisik.
2.	Hidup menjadi lebih sehat	Dengan menerapkan pola hidup sehat, maka secara otomatis akan banyak dampak positif yang akan dirasakan pada tubuh, karena makanan dan minuman yang sehat serta menghindari berbagai kebiasaan negatif, seperti merokok, begadang, dan sebagainya akan meningkatkan level kesehatan.
3.	Hidup lebih seimbang	Penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari secara otomatis akan membuat hidup menjadi lebih seimbang, dimana kita akan mempertimbangkan berbagai makanan dan minuman yang akan dikonsumsi atau tindakan yang akan dilakukan dengan dampak kesehatan yang akan dirasakan dimasa depan. Jadi, dengan sendirinya hidup akan jauh lebih teratur dan berada dalam jalur yang seimbang antara kesenangan dan kesehatan.

No.	Manfaat	Deksripsi
4.	Berpikir lebih positif	Salah satu dari manfaat pola hidup sehat adalah saat tubuh sehat kita bisa berpikir positif, maka *mood* atau perasaan kitapun akan menjadi baik. Pada saat *mood* sedang drop, pikiran akan menjadi kacau dan juga akan menjadi lebih sensitif sehingga kurang maksimal dalam menjalankan aktifitas. Oleh sebab itu, dengan menjalankan pola hidup sehat, tentu saja nantinya akan membantu *mood* kembali naik sehingga pikiran juga akan menjadi positif dan akan memberikan keuntungan terhadap diri sendiri.
5.	Mencegah serangan berbagai penyakit	Yang paling penting dari menerapkan pola hidup sehat adalah untuk mencegah berbagai macam penyakit yang dapat menyerang tubuh. Hidup sehat harus dilakukan dengan memperhatikan pola makan, lingkungan dan berbagai hal lain yang dapat mempengaruhi kesehatan. Menjalankan pola hidup sehat secara rutin, maka secara langsung kesehatan juga akan dapat terjaga dengan baik.
6.	Meningkatkan rasa percaya diri	Dengan tubuh yang sehat, maka akan membuat tubuh menjadi lebih berstamina dan bersemangat dalam menjalankan aktivitas. Tubuh yang sehat akan terpancar dari aura wajah, sehingga akan menambah rasa percaya diri baik saat harus berada ditengah-tengah keluarga, ketika berhadapan dengan rekan kerja, ataupun dengan orang-orang dilingkungan sekitar.

No.	Manfaat	Deskripsi
7.	Penampilan lebih segar dan menarik	Menjalani pola hidup yang sehat akan membantu seseorang untuk memiliki penampilan yang lebih segar. Menjaga pola makan, kebersihan lingkungan, rutin berolahraga dengan baik akan membuat penampilan alami dan menarik.

Apabila setiap orang menerapkan pola hidup sehat secara teratur, maka bisa dipastikan bahwa setiap orang dapat merasakan manfaat dari pola hidup sehat. Oleh karena itu, mulailah untuk menerapkan pola hidup sehat dari sekarang mulai dari diri sendiri terlebih dahulu.

Kegiatan Siswa

Petunjuk:
Kerjakan pada lembar kerja yang lain.

1. Buatlah Portofolio dengan mengamati lingkungan di sekitar tempat tinggalmu tentang cara menjaga lingkungan agar tetap bersih dengan cara mengumpulkan foto kegiatan kebersihan lingkungan!
2. Buatlah kesimpulan tentang hal yang perlu ditingkatkan dari kegiatan tersebut!

D. Penerapan Hidup Sehat

Perilaku hidup sehat merupakan suatu keharusan yang ada dalam kehidupan sehari-hari. Karena hal ini merupakan syarat mutlak bagi seseorang untuk mencapai hidup yang bahagia baik secara jasmani maupun rohani. Kegiatan atau aktivitas berikut merupakan penerapan pola hidup sehat yang dapat kita jalani dalam kehidupan sehari-hari.

1. Menghindar dari kebiasaan yang merugikan diri sendiri, seperti merokok, minum minuman keras, menggunakan obat-obatan terlarang atau narkotika dan zat aditif lainnya yang menyebabkan kecanduan.
   Menggunakan barang tersebut tentu saja menambah dosa kita berlipat ganda karena efeknya tidak hanya kita saja yang merasakan, namun juga orang lain, misalnya masa depan suram, dikucilkan, atau membuat malu orang tua, teman, dan keluarga.

2. Jangan melakukan hubungan seks bebas di luar nikah. Dampak akibat dari pergaulan bebas melakukan seks pranikah, misalnya:
   a. hamil di luar nikah yang bertentangan dengan ajaran agama;
   b. terkena penyakit menular seperti AIDS yang tak ada obatnya;
   c. dosa besar kepada Tuhan;
   d. dikucilkan dari pergaulan dan masyarakat;
   e. digrebek polisi/satpol PP/hansip;
   f. berbohong pada orang tua, keluarga, kerabat, teman, dan sebagaianya.

3. Makan makanan yang sehat dan sesuai aturan. Makanan enak belum tentu sehat. Banyak makanan serta minuman yang beredar dipasaran berbahaya dan tidak sehat untuk dikonsumsi. Contohnya, seperti penggunaan boraks dan formalin sebagai pengawet makanan dan minuman. Bahan kimia tersebut biasanya digunakan untuk mengawetkan jenazah. Kita harus selalu hati-hati dan waspada terhadap apa pun yang kita makan dan minum. Minuman atau makanan yang kita beli dan siap disantap tersebut bisa saja dicampur dengan zat beracun yang berbahaya. Kita perlu makan makanan dan minuman yang bergizi. Makanan dan minuman tersebut harus disesuaikan dengan kondisi tubuh, aktivitas, serta usia kita. Kita harus membiasakan makan sebelum lapar dan berhenti makan sebelum kenyang. Jangan pernah lupa dengan empat sehat lima sempurna yang sering kita dengar dari dulu kala. Makan dengan asupan gizi seimbang karena apa yang kita makan akan merepresentasikan diri kita di masa yang akan datang.

4. Menjaga kebersihan diri sendiri dan lingkungan sekitar. Kebersihan diri sendiri perlu diperhatikan dan dijaga dengan baik karena terkait erat dengan penampilan di masyarakat umum. Kerapihan dan kebersihan badan, seperti rambut, kuku, wajah, mata, telinga, kulit, mulut, gigi, tangan, serta kaki dapat memberi efek pada kesehatan tubuh secara keseluruhan. Orang yang memiliki penampilan serta gaya yang tidak patut bisa saja akan dijauhi dari pergaulan sehari-hari. Kita perlu menjaga kebersihan lingkungan dari sampah dan gangguan penyakit lingkungan karena lingkungan dapat mempengaruhi kesehatan tubuh kita. Sampah yang menimbun dan membusuk mampu mengeluarkan bau yang tidak sedap, pemandangan yang kumuh, serta lalat yang beterbangan. Sampah juga bisa menjadi sarang penyebar penyakit. Ketika sampah menumpuk, bisa saja menjadi sarang tikus. Tikus dapat menyebarkan penyakit leptospirosis melalui kencing atau darahnya ketika terinfeksi bakteri leptospira. Selain itu, tumpukan

sampah dapat menjadi sarang nyamuk. Nyamuk dapat menyebarkan bibit *plasmodium* yang dapat berakibat malaria. Disamping itu, polusi limbah sampah, wc rumah tangga, limbah pabrik, polusi suara, dan lainnya perlu diselesaikan dengan sigap dan terkoordinir dengan baik antar anggota masyarakat di suatu lingkungan agar menghasilkan lingkungan bersih dan nyaman.

Sumber : *Dokumen Penulis, 2015*
Gambar 3.4 Kerja bakti membersihkan lingkungan.

5. Berolahraga dan memeriksakan kesehatan ke dokter secara berkala. Berolahraga secara teratur dapat membuat jantung, pernafasan dan peredaran darah menjadi lebih baik. Kita perlu membiasakan berolahraga setiap hari, misalnya berjalan kaki, senam, joging, bersepeda, bermain badminton, sepak bola, lari maraton, tenis, atau basket. Selain olahraga kita perlu memeriksakan kesehatan secara teratur ke dokter. Manfaat dari memeriksakan kesehatan terprogram agar penyakit atau kelainan yang timbul dapat terdeteksi dengan lebih cepat sehingga pengobatan pun tidak akan memakan banyak biaya, waktu, dan tenaga.

6. Hindari stres dengan cara yang sehat. Untuk menghindari stres diperlukan strategi yang berbeda untuk masing-masing individu. Kita dapat mencari sendiri cara yang mudah, dapat dilakukan dimana-mana, murah meriah, sehat, dan enak dilakukan untuk menghilangkan stres. Contoh aktivitas penghilang stres, misalnya melakukan yoga, mendengarkan musik, main *video game*, bermain musik, atau olahraga. Intinya, dalam menjalani hidup kita perlu bersikap santai ketika menghadapi masalah yang ada.

Sumber : *Dokumen Penulis, 2015*
Gambar 3.5 Yoga sebagai wahana untuk relaksasi diri.

7. Emosi jangan sampai menjadi hal yang negatif dan menguasai diri, karena emosi yang tidak terkendali terkadang dapat menjadi dendam atau sakit hati. Untuk itu kita perlu mendekatkan diri dengan Tuhan Yang Maha Esa, untuk mencegah stres maupun depresi. Kita perlu membuka hati untuk menerima kritik, masukan, dan saran dari orang lain, serta merubah gaya hidup jika diperlukan demi kesehatan jiwa kita.

8. Istirahat teratur, didefinisikan sebagai keadaan yang relaks tanpa adanya tekanan emosional dan bukan hanya dalam keadaan tidak beraktivitas tetapi juga berhenti sejenak untuk mendapatkan ketenangan. Menurut Perry dan Potter (1997), ada 6 karakteristik istirahat, yaitu merasakan bahwa segala sesuatu bisa diatasi, merasa diterima, mengetahui apa yang sedang terjadi, bebas dari gangguan ketidaknyamanan, mempunyai sejumlah kepuasan terhadap aktivitas yang mempunyai tujuan, dan mengetahui adanya bantuan sewaktu memerlukan.

Uji Kompetensi

1. Jelaskan pengertian hidup sehat!

____

____

____

____

____

2. Jelaskan manfaat hidup sehat!

____
____
____
____

3. Jelaskan pola hidup sehat menurut kitab suci Veda!

____
____
____
____

4. Jelaskan penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari!

____
____
____
____

Refleksi Diri

1. Pengetahuan baru apakah yang kamu dapatkan setelah belajar tentang cara hidup sehat?

____
____
____
____

2. Sikap apakah yang harus ditumbuhkan dalam menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah, keluarga, maupun masyarakat?

____
____
____
____

Tugas

Buatlah rangkuman atau ringkasan dari materi cara hidup sehat!

____
____
____

____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____

Interaksi dengan Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat membiasakan hidup sehat dalam kehidupan keluarga dan lingkungan sekitar terhadap putra dan putrinya.

Diskusikan dengan orang tuamu tentang hal-hal yang dapat dilakukan untuk membiasakan hidup sehat dalam keluarga dan lingkungan sekitar!

____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____

Paraf Guru	Paraf Orang Tua	Nilai
....	....	

BAB IV

Ajaran Pañcā Yamā dan Nyamā Bratā untuk Membentuk Karakter

Renungan

Bacalah teks Sarasamuccaya 258 di bawah ini dan pahamilah isi sloka tersebut!

Yamān seveta satatam na tiyam niyamān budhah,
yamān patatyasevan hi niyamān kevalān bhayan

Terjemahan:
Dan *yama* (pengekangan diri) haruslah diusahakan, senantiasa dilaksanakan, adapun *niyama* (janji diri) dapat tidak secara tetap dilaksanakan, sebab orang yang yakin melaksanakan *niyama*, sedangkan *yama* diabaikan, orang yang demikian akan jatuh di nerakaloka
(Kajeng, 2005: 194).

Memahami Teks

A. Ajaran Pañcā Yamā dan Nyamā Bratā sebagai Pembentuk Karakter

Pañca Yamā Bratā terdiri dari kata pañcā yang artinya 5 (lima), yamā artinya pengendalian diri, dan Bratā (*vrata)* artinya keinginan atau kemauan. Untuk itu, pemahaman *Pancā Yamā Bratā* adalah lima macam cara mengendalikan diri secara lahir dari perbuatan yang melanggar susila. *Pancā Nyamā Bratā* artinya lima pengendalian diri yang bersifat batiniah (Oka, 2009: 69). Tujuan *Pañca Yamā* dan *Nyamā Bratā* untuk membina atau mengembangkan sifat-sifat bakti kepada Tuhan melalui pengendalian kemauan dan melakukan pantangan-pantangan menurut ajaran Agama Hindu. Sumber ajaran *Pañca Yamā* dan *Nyamā* adalah tertuang dalam kitab Wrhaspati Tattwa, sloka 60-61 sebagai berikut.

Ahimsā brahmacayañca, satyam avyavahārikam, astaunyamiti pancaite yamā rudreṇa bhaṣtaḥ

Terjemahan:
Ahimsa namanya tidak membunuh, *brahmacari* namanya menuntut ilmu dan menghindarkan dari hubungan kelamin, *satya* namanya tidak berbohong, *awyawaharika* namanya tidak berbuat dosa karena kepintaran, *astainya* namanya tidak mencuri, tidak mengambil milik orang lain bila tidak dapat persetujuan kedua pihak
(Sura, 2001: 81).

Menyimak dari kitab Wrhaspati tattwa sloka 60 bahwa telah dijelaskan tentang bagian-bagian dari yama Bratā yang terdiri dari *ahimsa, brahmacari, satya, awyawahārika* dan *astainya*. Kelima bagian ini sebagai pengendalian diri yang dimulai dari diri sendiri yang bersifat lahiriah sebagai langkah awal untuk pengendalian yang bersifat batiniah.

Akrodha guru susrūscā Saucam āhāralāgawam
Apramādasca pañcaite Niyamāh parikīrtitah.

Terjemahan:
Akrodha namanya tidak marah saja. *Guru Susrūsā* namanya bakti berguru. *Sauca* namanya selalu melakukan japa, membersihkan badan. *Ahāralāgawa* ialah tidak banyak-banyak makan. *Apramāda* namanya tidak lalai (Sura, 2001: 82).

Kitab *Wrhaspati Tattwa* sloka 61 menjelaskan tentang bagian-bagian dari panca nyama yang terdiri dari; *akroda, guru susrūsā, sauca, āharalāgawa,* dan *aparamāda*. Pengendalian diri ini bersifat batiniah yang bertujuan untuk mencapai kebahagiaan secara *skala* dan *niskala*. Kedua sloka ini menunjukan bahwa pengendalian diri yang termasuk di dalamnya ada pengendalian secara lahir (*yamā*) dan batin (*nyamā)*. Susunan sloka dalam kitab Wrhaspati Tattwa ini sebagai pedoman hidup terhadap sikap yang harus dipupuk dalam kehidupan sekarang ini untuk mencapai kebahagiaan lahir dan batin.

Kegiatan Siswa

Mengamati:

Tuliskan pengalamanmu tentang perbuatan yang termasuk *pañcā yamā* dan *nyamā bratā* secara berkelompok!

No.	Jenis Perbuatan	
	Pañcā Yamā	Nyamā Bratā
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Kegiatan Siswa

Petunjuk:
1. Sebelum melanjutkan materi tentang *Pañcā Yamā* dan *Nyamā Bratā,* carilah video melalui DVD atau internet terkait dengan materi tersebut!
2. Amatilah tayangan video tersebut, terkait dengan sikap susila dalam kehidupan!
3. Buatlah kesimpulan dari tayangan video tersebut dan presentasikan di depan kelas!

1. Pañcā Yamā Bratā

Lima macam cara untuk mengendalikan keinginan secara lahir menurut Atmaja (2010: 46), terdiri atas:

a. *Ahimsa*, tidak melakukan kekerasan;
b. *Brahmacari*, masa menuntut ilmu/masa aguron-guron;
c. *Satya*, kesetiaan dan kejujuran;
d. *Awyawaharika*, melakukan usaha menurut dharma; dan
e. *Astenya*, tidak mencuri milik orang lain.

Bagian-bagian Pancā Yamā Bratā:

a. *Ahimsa*

Ahimsa terdiri dari kata **a** yang artinya tidak, dan **himsa** yang artinya menyakiti atau membunuh. Dengan demikian*, ahimsā* artinya suatu perbuatan yang tidak menyakiti, kasih sayang dan atau membunuh makhluk lain (Tim Sabha Pandita, 2011: 16). Ahimsa, yang dimaksudkan disini adalah tidak semena-mena menyakiti dan membunuh demi nafsu belaka, keuntungan pribadi, dendam, dan kemarahan (*krodha*), melainkan untuk tujuan pemujaan kepada Tuhan dan kepentingan umum. Menurut ajaran Dharma didalam sloka disebutkan *ahimsa para dharmah* artinya kebajikan (*dharma*) yang tertinggi terdapat pada ahimsa. Selain itu, tujuan ahimsa adalah untuk menjaga kedamaian dan ketertiban di masyarakat, mewujudkan kerukunan tanpa membedakan suku, agama, ras, dan adat.

Sumber : *https://fkubdkijakarta.com/3122015*
Gambar 4.1 Ilustrasi (Ahimsa) kerukunan antarumat beragama.

Dengan demikian, sebenarnya ajaran Ahimsa itu tidak lain harus memperhatikan dan mengendalikan tingkah laku agar pikiran, perkataan, dan perbuatan tidak menyakiti orang lain atau makhluk lain. Setiap pikiran, perkataan, perbuatan yang tujuannya menyakiti orang lain maka disebut perbuatan Himsa. Oleh karena itu, hindari perbuatan Himsa terhadap semua makhluk. Kita harus saling asah, asih, dan asuh terhadap sesama. Karena jiwatman kita sama dengan jiwatman makhluk lain yang berasal dari satu sumber yaitu *Paramaatman* (Sang Hyang Widhi).

b. *Brahmacari*

Brahmacari adalah masa menuntut ilmu (usia belajar) seperti siswa di sekolah. Kata Brahmacari terdiri dari dua kata yaitu: *Brahma* dan *Cari* atau *Carya* (Tim Sabha Pandita, 2011: 17). *Brahma* artinya Ilmu pengetahuan sedangkan *Cari* atau *Carya* berasal dari bahasa sansekerta, yaitu: *Car* yang artinya gerak atau tingkah laku. Dengan demikian, pengertian *Brahmacari* artinya tingkah laku manusia dalam menuntut ilmu pengetahuan terutama ilmu pengetahuan tentang ketuhanan dan kesucian.
Brahmacari juga disebut masa *Aguron-guron* (masa berguru). Oleh karena itu, seorang siswa kerohanian harus mempunyai pikiran bersih yang hanya memikirkan pelajaran atau ilmu pengetahuan saja, supaya perasaan dan

pikiran bisa terpusat. Belajar dengan baik perlu adanya tata tertib yang baik, seperti: penggunaan waktu, kebersihan, kesopanan, ketertiban pembagian tugas, dan sanksi-sanksi pelanggaran.

Sumber : *www.duniamengajar.com/30/9/2015*
Gambar 4.2 Ilustrasi Brahmacari guru sedang menyampaikan materi di kelas.

c. *Satya*

Sumber :*https://ujiannasional.org/27/9/2015*
Gambar 4.3 Menerapkan ajaran satya ketika ujian.

Satya artinya benar, jujur, dan setia (Tim Sabha Pandita, 2011: 18). Satya juga diartikan sebagai gerak pikiran yang patut di ambil menuju kebenaran, yang didalam praktiknya meliputi kata-kata yang tepat dan dilandasi kebajikan untuk mencapai kebaikan bersama. Oleh karena itu, Satya tidak sepenuhnya diartikan benar, jujur, dan setia tetapi di dalam pelaksanaannya melihat situasi yang bersifat relatif. Maka di sinilah kita menempuh jalan Satya yang pelaksanaannya melihat situasi dan

kondisi yang relatif. Satya, kejujuran untuk mencari kebenaran ini sangat memegang peranan yang penting di dalam ajaran kerohanian untuk mencapai kelepasan atau *moksa*.

Di dalam sastra sering kita jumpai motto atau semboyan, yaitu: "*Satyam eva jayate*" yang artinya hanya kejujuranlah yang menang bukan kemaksiatan atau kejahatan.

Adapun lima macam *Satya* yang disebut dengan *Panca Satya,* terdiri dari:

1) *Satya Hredaya*, artinya setia dan jujur terhadap kata hati;
2) *Satya Wacana*, artinya setia dan jujur terhadap perkataan;
3) *Satya Semaya*, artinya setia dan jujur terhadap janji;
4) *Satya Laksana*, artinya setia dan jujur terhadap perbuatan; dan
5) *Satya Mitra*,yaitu setia dan jujur terhadap teman.

Dengan demikian, *satya* adalah kesetiaan dan kejujuran yang hendaknya dilakukan secara kata hati, perkataan, perbuatan, janji, dan terhadap teman sejawat. Untuk itu, penerapan ajaran susila ini tidak hanya menjadi buah bibir yang diucapkan melainkan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

d. *Awyawaharika*

Sumber : *www.tzuchi.or.id*/1/10/2015
Gambar 4.4 Donor darah.

Awyawaharika atau awyawāhara artinya tidak terikat pada ikatan keduniawian (Tim Sabha Pandita, 2011: 19). Ajaran *Awyawahārika* menjadikan orang rendah hati, sederhana, jujur, menyayangi sesama, berbudi luhur, tidak mengharapkan pujian, dan suka menolong tanpa pamrih. Pelaksanaan konsep *awyawahārika* sebagai wujud kewajiban yang dilakukan dalam kehidupan dengan bekerja tanpa mengharapkan pamrih. Penerapan dalam kehidupan terhadap ajaran *awywahārika* sangat penting untuk diamalkan dalam kehidupan sosial kemasyarakatan. Penerapan ajaran ini menjadikan insan yang memperhatikan lingkungannya untuk selalu bekerja sesuai dengan kewajiban

dan keahliannya. Kewajiban ini dilakukan dengan sebaik mungkin tanpa ada paksaan dari siapapun karena menyadari bahwa hidup ini adalah sebuah kesempatan dengan jalan menolong orang lain.

e. *Astenya*

Sumber : *http//www.portal22.net*
Gambar 4.5 Perbuatan mencuri

Astenya atau *Asteya* artinya tidak mencuri atau tidak memperkosa hak milik atau memikirkan untuk memiliki barang orang lain (Tim Sabha Pandita, 2011: 20). *Astenya* mengajarkan manusia untuk tidak menginginkan hak milik orang lain dalam arti tidak mencuri, korupsi karena mencuri, atau perbuatan sejenisnya yang dilarang agama. Oleh karena itu, harus ditumbuhkan tentang sifat tidak menginginkan barang milik orang lain, karena dalam hal ini akan merugikan diri sendiri dan orang lain sebagai korbannya.

2. Pancā Nyamā Bratā

Lima macam pengendalian diri pada tingkat rohani kita disebut Pancā Nyamā Bratā (Atmaja, 2010: 46). Adapun bagian-bagiannya:

a. *Akroda*; tidak marah;
b. *Guru susrusa;* hormat, taat, dan tekun melaksanakan ajaran-ajaran dari guru;
c. *Sauca*; suci lahir batin;
d. *Aharalagawa*; memilih makanan yang baik bagi tubuh kita serta makan, dan minum secara teratur untuk mencapai kesucian lahir batin; dan
e. *Apramada*; tidak sombong, angkuh.

a. *Akroda*

Sumber : *www.restabanan.netpolt/31/1/2016*

Gambar 4.6 Ilustrasi suasana rapat yang kondusif

Akroda artinya tidak marah, atau tidak mempunyai sifat marah atau mampu mengendalikan sifat-sifat marah (Tim Sabha Pandita, 2011:20). Mudah tersinggung adalah salah satu dari sifat-sifat marah. Sifat inilah yang harus dikendalikan sehingga manusia tidak mudah marah. Dengan mampunya manusia menahan sifat marah, maka manusia akan mempunyai jiwa yang sabar. Kesabaran adalah sifat yang mulia. Orang sabar tidak mudah tersinggung, sehingga akan disenangi oleh teman-teman. Orang yang diajak bicara akan merasa senang. Ia akan selalu tenang dalam menghadapi segala masalah. Pekerjaan dikerjakan dengan rasa tenang sehingga akan menghasilkan yang baik. Dengan tumbuhnya kemampuan mengendalikan kemarahan menyebabkan tumbuhnya kebijaksanaan pada orang itu.

b. *Guru susrūsā*

Sumber: *www.vigsha.com/1/10/2015*

Gambar 4.7 Ilustrasi Arjuna dan Krishna

Guru Susrusa artinya hormat, melaksanakan tuntunan dan bakti terhadap guru (Oka, 2009: 69). *Guru Susrusa* juga berarti mendengarkan atau menaruh perhatian terhadap ajaran-ajaran dan nasihat guru. Siswa yang baik akan selalu berbakti dan menunjukkan sikap hormat terhadap gurunya, serta mempelajari apa yang di ajarkan. Anak yang hormat dan bakti terhadap Guru diberikan gelar anak yang *suputra*, sedang anak yang menentang terhadap Guru di sebut *Alpaka Guru*, hukumannya sangat berat dalam alam Neraka nantinya.

Anak yang *Suputra* akan mendapatkan tempat yang baik di surga maupun di masyarakat, karena sangat berguna bagi nusa dan bangsa.

Dalam hal Guru, biasanya ada empat macam guru, yaitu, *Guru Reka* atau *Guru Rupaka* artinya ayah dan ibu yang telah melahirkan, memelihara, dan merawat kita dari bayi sampai tumbuh dewasa. *Guru Pengajian* atau *Guru Waktra* artinya Ibu atau Bapak guru yang mengajar kita di sekolah dari tidak tahu membaca, menulis, berhitung sampai menjadi bisa. Selain Guru di sekolah, yang termasuk Guru Pengajian adalah para *Sulinggih*, para Resi yang telah menyebarkan Ajaran Weda. *Guru Wisesa* adalah pemerintah yang selalu memberikan perlindungan kepada setiap warga negara. Orang yang termasuk *Guru Wisesa*, seperti: Kadus, Perbekel, Camat, Bupati, Anggota DPR, Gubernur, Presiden; dan *Guru Swadhyaya* artinya guru alam semesta, yaitu Ida Sang Hyang Widhi.

c. *Sauca*

Sumber : *www.surabayaecoschool.tunashijau.org.*
Gambar 4.8 Membersihkan lingkungan sekolah

Sauca berasal dari kata *"suc"* yang artinya bersih, murni, atau suci secara lahir batin (Oka, 2009: 69). Oleh karena itu, yang dimaksud *Sauca* adalah kesucian dan kemurnian lahir batin. Banyak yang dapat kita lakukan untuk mencapai kesucian lahir maupun batin. Kesucian lahir (jasmani) dapat kita capai dengan selalu membiasakan hidup bersih, misalnya mandi yang teratur, membuang sampah pada tempatnya, dan lain sebagainya.

Kesucian batin (rohani) dapat dilakukan dengan rajin sembahyang, menghindari pikiran dari hal-hal negatif. Untuk menjaga kesucian lahir batin menurut Kitab Manawa Dharma SastraV.109 (Sudharta dan Puja, 2002) dapat dilakukan dengan:

a) mandi untuk membersihkan badan;
b) kejujuran untuk membersihkan pikiran;
c) ilmu pengetahuan dan Tapa untuk membersihkan roh atau jiwa;
d) kebijaksanaan digunakan untuk membersihkan akal;

Selain itu yang perlu disucikan adalah *Kayika* (perbuatan), *Wacika* (perkataan) dan *Manacika* (pikiran) sebagai pangkal dari segala yang ada untuk menciptakan keseimbangan baik jasmani dan rohani.

d. *Āhāralāgawa*

Sumber : *www.familyparenting.perempuan.com*
Gambar 4.9 Keluarga yang sedang makan dengan sederhana

Aharalagawa berasal dari kata *Ahara* artinya makan dan *Lagawa* artinya ringan. Dengan demikian, *Aharalagawa* artinya makan yang serba ringan, tidak berfoya-foya, dan tidak berlebihan (Oka, 2009: 69). Makan yang sesuai dengan kemampuan tubuh. Aharalagawa berarti juga mengatur cara dan makanan yang sebaik-baiknya. Lawan dari *Aharalagawa* adalah kerakusan. Kerakusan akan menghalangi dan merintangi kesucian batin.

Untuk menjaga badan tetap sehat, makanlah makanan yang banyak mengandung gizi. Orang yang makan teratur dan bergizi badannya menjadi sehat dan pikirannya menjadi segar dan cerdas. Sebaliknya, orang yang makan dan minum berlebihan, tidak teratur, dan suka minum minuman keras, seperti arak atau bir, maka badannya menjadi sakit dan sarafnya terganggu, serta pikiranpun menjadi kacau.

e. *Apramāda*

Apramada artinya tidak bersifat ingkar atau mengabaikan kewajiban dan mempelajari serta mengamalkan ajaran suci (Oka, 2009: 69). Hal ini berarti melaksanakan tugas dan kewajiban yang telah menjadi tugasnya dan menjadikan tugas tersebut sebagai sarana melakukan pelayanan dan pengabdian kepada masyarakat. Tugas ini nantinya, sebagai bekal dalam hidupnya untuk memenuhi kebutuhan hidup baik secara jasmani maupun untuk kepentingan rohani. Ketika berusaha melaksanakan kewajiban sendiri (*Swadharma*) dan menghormati kewajiban orang lain (*para dharma*), maka

keharmonisan akan dapat dicapai, yang pada akhirnya kebahagiaan secara lahir dan batin juga akan dapat dicapai.

Pembagian tugas dan kewajiban ini dalam Hindu disebut dengan *catur warna* yang terdiri dari *brahmana* (cendikiawan), *ksatria* (pembela kebenaran, tentara, polisi), *waisya* (pedagang) dan *sudra* (pelayan). Pembagian ini adalah berdasarkan atas keahlian dan bakat yang dimiliki dalam mendukung pelaksanaan roda kehidupan di dunia ini.

Sumber : *www.tempo.com?1/10/2015*

Gambar 4.10 Tentara penjaga perbatasan Indonesia dengan negara tetangga

Kegiatan Siswa

Petunjuk:
Kerjakan pada lembar lain!

Buatlah portofolio dengan mengumpulkan artikel majalah, koran, atau internet tentang perbuatan yang termasuk *Pañcā Yamā* dan *Nyamā Bratā* dengan ketentuan berikut.

1. Tertulis nama kelompok dan anggota kelompok.
2. Berita berisi materi yang terbaru.
3. Jumlah halaman minimal 7 halaman.
4. Dilengkapi dengan daftar bacaan dan rujukan baik sumber buku maupun internet.
5. Setelah selesai, demonstrasikan di depan kelompok lain.

Memahami Teks

B. Cerita-cerita Terkait dengan Ajaran *Pañcā Yamā* dan *Nyamā Bratā*

Berikut ini dikisahkan tentang Bhagavan Domya yang mempunyai tiga murid yang bernama Arunika, Utamanyu, dan Veda. Dikisahkan seorang brahmana yang bernama Bhagawan Dhomya, melakukan pertapaan di Negara Ayodhya. Beliau memiliki tiga orang murid yang bernama sang Utamanyu, sang Arunika, dan sang Weda. Mereka bertiga akan diuji ketaatan dan baktinya kepada sang guru.

Murid yang pertama diuji adalah sang Arunika, ia disuruh untuk bekerja di sawah sebelum diberikan ajaran darma oleh Bhagawan Dhomya. Sang Arunika mengerjakan tanggung jawab sawah yang diberikan kepadanya dengan hati-hati dan penuh kesabaran. Suatu ketika benih yang ditanamnya mulai tumbuh dengan subur, hingga kemudian hujan turun dengan lebat dan mengakibatkan air bah yang siap menenggelamkan sawahnya. Dengan penuh perjuangan dan usaha keras, ia berusaha membuat pematang untuk menghalangi air bah tersebut. Berulangkali ia berjuang mempertahankan pematang yang mulai tidak kuat menahan air bah. Akhirnya, dalam ketidakberdayaan ia merebahkan diri dan menelentangkan tubuhnya untuk menahan pematang sawah yang sudah mulai jebol. Siang malam ia tetap tidak bergerak hanya ada satu tujuan untuk mempertahankan sawah yang digarapnya, sebagai bentuk ketaatan dan bakti kepada sang guru.

Hingga akhirnya Bhagawan Dhomya menyaksikan perjuangan sang Arunika, kemudian beliau menyuruh sang Arunika untuk bangun. Bhagawan Dhomya bersabda ‘bangunlah engkau sang Arunika, mulai saat ini namamu adalah sang Uddalaka, karena menelentangkan tubuhmu di dalam air sebagai tanda bakti kepada gurumu.

Setelah menguji sang Arunika, kemudian Bhagawan Dhomya menguji sang Utamanyu dengan menyuruhnya menggembalakan lembu. Berhari-hari sang Utamanyu menggembalakan lembu tanpa berbekal makanan, hingga akhirnya ia kelaparan tidak mampu menahan rasa laparnya. Sang Utamanyu kemudian meminta-minta makanan kepada penduduk. hasil meminta-minta tersebut ia makan sendiri tanpa diserahkan kepada gurunya. Akhirnya diketahuilah tingkah laku sang Utamanyu oleh Bhagawan Dhomya, beliau bersabda ‘Anakku sang Utamanyu!, tingkah laku seorang murid yang berbakti kepada gurunya adalah menyerahkan segala yang didapatnya kepada gurunya, semua hasil dari meminta-minta tidak pantas menjadi makananmu’.

Sang Utamanyu kemudian meminta maaf atas segala kesalahan dan memberi hormat kepada gurunya. Keesokan harinya ia mulai menggembalakan lembu kembali dan meminta-minta makanan kemudian hasil meminta-minta tersebut diserahkan kepada gurunya. Namun selama menggembalakan lembu, sang Utamanyu kembali meminta-minta untuk dimakannya sendiri. Perilaku sang Utamanyu kemudian dilarang oleh gurunya, karena dianggap loba dengan meminta-minta kedua kalinya. Dengan penuh keputusasaan sang Utamanyu yang menahan lapar akhirnya melanjutkan menggembala lembu. Untuk menanggulangi rasa laparnya, ia meminum susu sisa dari anak lembu yang menyusu kepada induknya. Hal inipun diketahui oleh Bhagawan Dhomya, beliaupun akhirnya berkata kepada muridnya 'Aduh anakku sang Utamanyu, makin tidak pantas saja tingkah lakumu, tidak sepantasnya seorang murid mengambil sesuatu yang menjadi milik gurunya'.

Sang Utamanyu kembali melanjutkan tugasnya, mulai saat ini ia memutuskan untuk tidak lagi meminum susu sisa dari anak lembu yang menyusu kepada induknya, namun ia menjilati buih yang keluar dari mulut anak lembu yang habis menyusu, dengan cara itulah ia mencoba menghilangkan rasa laparnya. Ketika pulang dari menggembalakan lembu, Bhagawan Dhomya bertanya kepada Utamanyu, apa yang menjadi makanannya ketika menggembalakan lembu, Utamanyu menjawab bahwa yang menjadi makanannya adalah buih yang telah jatuh ke tanah.

Bhagawan Dhomya kemudian berkata 'tidak sepantasnyalah itu menjadi makanannya, karena anak lembu tahu akan rasa laparmu, maka ia berbelas kasihan terhadapmu dengan memuntahkan air susu yangmenjadi makanannya, walaupun itu berupa buih tidak sepantasnya engkau turut menikmati makanan orang lain. Yang tidak patut menjadi penghidupanmu tidak sepantasnyalah engkau nikmati, karena akan membuat anak lembu menjadi kurus'. Sang Utamanyu kemudian menyembah. Keesokan harinya ia melanjutkan tugas untuk menggembalakan lembu, karena rasa lapar ia memakan getah daun waduri yang rasanya panas. Hal ini mengakibatkan matanya menjadi buta, tiada lagi tahu arah dan lembu-lembunya.

Sang Utamanyu berusaha terus berjalan hingga ia terperosok jatuh ke dalam sumur tua yang mati. Malam harinya kawanan lembu itu pulang ke kandangnya tanpa didampingi Utamanyu. Hal ini diketahui Bhagawan Dhomya dan kemudian bergegas mencari muridnya. Setelah diketemukan, Bhagawan Dhomya bertanya kenapa bisa terjadi seperti ini. Utamanyu pun menceritakan semua yang dialaminya. Akhirnya, Bhagawan Dhomya menganugerahkan mantra Dewa Aswino untuk diucapkan. Akhirnya Sang Utamanyu pun sembuh dan diberikan anugerah ilmu yang sempurna oleh sang Guru.

Ujian dilanjutkan oleh Bhagawan Dhomya dengan menguji sang Weda. Ia disuruh tinggal di dapur untuk menyediakan segala hidangan kepada sang Guru. Sang Weda melakukan seluruh tugas-tugasnya dengan kepatuhan dan kesungguhan sebagai wujud bakti pada sang Guru. Ia selalu mampu melaksanakan segala tugas yang diberikan, hingga gurunya benar-benar merasa puas atas baktinya, kemudian ia diberi anugerah ilmu yang sempurna. (dimodifikasi dari Adi Parwa, Zoetmulder 2007).

Cerita ini menunjukkan bahwa seorang murid harus menghormati gurunya. Guru yang ada dalam penggalan cerita ini merupakan salah satu dari guru susrusa pada bagian Guru pengajian atau Guru Waktra, yaitu guru yang memberikan pendidikan dan pengajaran kepada kita di sekolah. Guru di sekolah memberikan ilmu pengetahuan kepada murid-muridnya, sehingga murid menjadi pandai dan terhindar dari kebodohan. Oleh karena itu, murid-murid harus menghargai dan menghormati gurunya.

C. Penerapan Ajaran *Pañcā Yamā* dan *Nyamā Bratā* dalam Kehidupan

1. Contoh-Contoh *Perilaku Pancā Yamā Bratā*:

Contoh Perilaku *Ahimsa*:

a. merawat binatang peliharaan;
b. menyayangi keluarga;
c. tidak menyinggung perasaan orang lain;
d. tidak membunuh binatang selain untuk kepentingan yadnya;
e. menghormati sesama.

Contoh Perilaku *Brahmacari:*

a. rajin belajar;
b. tidak malas masuk sekolah;
c. rajin bertanya kepada guru akan hal yang belum dimengerti;
d. melanjutkan sekolah ke jenjang yang lebih tinggi;
e. tidak bosan belajar;
f. selalu ingin tahu akan informasi terbaru.

Contoh Perilaku *Satya*:

a. selalu berkata jujur;
b. berpendirian teguh;
c. tidak melakukan perbuatan yang menyakiti orang lain;
d. selalu menepati janji.

Contoh Perilaku *Awyawaharika*:

a. melakukan perbuatan sesuai Dharma;
b. tidak bertengkar dengan orang lain;
c. menghormati agama dan kepercayaan orang lain;
d. tidak menghina orang lain;
e. taat pada rambu lalu lintas.

Contoh Perilaku *Astainya*:

a. tidak mencuri harta milik orang lain;
b. menjaga harta benda yang dimiliki;
c. menyimpan harta benda dengan baik.

2. Contoh-contoh Perilaku *Pancā Nyamā Bratā*:

Contoh-contoh Perilaku *Akrodha*:

a. tidak cepat marah;
b. mengendalikan keinginan;
c. mengendalikan pikiran;
d. menghadapi masalah dengan tenang.

Contoh-contoh Perilaku *Guru Susrūsā*:

a. berbakti kepada orang tua;
b. mematuhi nasihat orang tua dan guru di sekolah;
c. melaksanakan kegiatan kebersihan di sekolah;
d. melaksanakan ajaran guru dengan penuh tanggung jawab;
e. mematuhi dan taat terhadap tata tertib sekolah;
f. melaksanakan ajaran agama dalam kehidupan.

Contoh-contoh Perilaku *Sauca*:

a. mandi dengan teratur;
b. rajin sembahyang;
c. selalu berkata jujur;

e. rajin berlatih memusatkan pikiran dengan cara pranayama dan samadi;
f. bersikap jujur dan setia pada kebenaran.

Contoh-contoh Perilaku *Āhāralāgawa*:
a. makan yang tidak terlalu pedas;
b. makan secukupnya sesuai kebutuhan;
c. tidak minum-minuman beralkohol.

Contoh-contoh Perilaku *Apramāda*:
a. melaksanakan kewajiban dengan baik dan ikhlas;
b. melaksanakan tugas yang diberikan dengan sungguh-sungguh;
c. melihat kembali pekerjaan yang telah dilakukan;
d. teliti dalam melaksanakan tugas.

Uji Kompetensi

1. Jelaskan pendapatmu tentang *Pancā Yamā dan Nyamā Bratā*!

____
____
____
____
____
____
____
____
____

2. Sebutkan dan jelaskan tentang pembagian *Pancā Yamā* dan *Nyamā Bratā*!

____
____
____
____
____
____
____

3. Jelaskan tentang penerapan ajaran *Pancā Yamā* dan *Nyamā Bratā* untuk membentuk karakter!

Refleksi Diri

Setelah aku belajar tentang materi *Pancā Yamā* dan *Nyamā Bratā*, nilai-nilai karakter ditunjukkan sebagai wujud penerapan ajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari adalah:

Interaksi dengan Orang Tua

Orang tua membiasakan kepada putra dan putrinya untuk menerapkan ajaran *Pancā Yamā* dan *Nyamā Bratā* dalam kehidupan keluarga.

Tuliskan hasil diskusi dengan orang tuamu tentang penerapan ajaran *Pancā Yamā* dan *Nyamā Bratā* dalam kehidupan keluarga yang nantinya akan menunjukan pendidikan yang berkarakter!

Tugas

Kerjakan pada lembar lain.

1. Buatlah cerita keagamaan terkait dengan materi *Pancā Yamā* dan *Nyamā Bratā* dengan didampingi oleh orang tuamu!
2. Buatlah rangkuman dari materi *Pancā Yamā* dan *Nyamā Bratā*!

Paraf Guru	Paraf Orang Tua	Nilai
....	....	

BAB V

Perilaku Daśa Mala dalam Kehidupan

Renungan

Bacalah teks Bhagavadgītā, XVI.4 di bawah ini dan pahamilah isi sloka tersebut!

Dambho darpo bhimānaś ca krodaḥ pāruṣyam eva ca
Ajñānam chā bhijātasya pārtha sampadam āsurīm.

Terjemahan:
Berpura-pura, angkuh, membanggakan diri, marah, kasar, bodoh, semuanya ini adalah tergolong yang dilahirkan dengan sifat-sifat raksasa (*asuri sampad*), oh Arjuna.
(Pendit, 2002: 391)

Kegiatan Siswa

Sebelum membahas *Daśa Mala*, marilah kita lihat ilustrasi gambar di bawah ini dan ceritakan gambar tersebut sesuai dengan pemahamanmu (kerjakan dalam kelompok).

Sumber : *www.kupang.tribunnews.com/5/11/2015*
Gambar 5.1 Tawuran antarpelajar

Deskripsi gambar:

Memahami Teks

A. Perilaku Daśa Mala Harus Dihindari

Tujuan hidup manusia menurut ajaran Agama Hindu adalah untuk mencapai kesejahteraan di dunia dan kebahagiaan yang abadi. Kesejahteraan di dunia dapat dicapai dengan *dharma, artha,* dan *kama*. Ketiganya ini (*dharma, artha, kama*) merupakan satu kesatuan, dalam arti manusia baru dapat merasakan bahagia bila artha terpenuhi dan rasa aman didapat (Ngurah, 2006: 69). Untuk mendapatkan rasa aman diperlukan adanya hubungan yang harmonis dengan yang lain. Oleh karena itu, dalam hidup bersama diperlukan tatanan hidup berupa peraturan-peraturan yang nantinya dapat memberikan kebahagiaan dalam hidup ini untuk mencapai kebahagiaan secara jasmani dan rohani atau jagadhita dan moksa.

Dalam fakta kehidupan, disamping hal yang baik banyak juga hal-hal yang bertentangan dengan dharma, yang dalam agama Hindu disebut dengan *Daśa Mala* yang merupakan salah satu bentuk dari *asubha karma* atau perbuatan yang tidak baik. *Daśa Mala* merupakan sumber dari kedursilaan, yaitu bentuk perbuatan yang bertentangan dengan susila, yang cenderung pada kejahatan. Penderitaan bersumber dari kebingungan yang membangkitkan sifat rajah dan tamas. Jadi, Daśa mala adalah sepuluh perbuatan yang buruk yang harus dihindari (Sura, 2001).

Memahami Teks

Daśa mala tergolong ke dalam kelompok *asubha karma,* di samping ada *tri mala*, *sad ripu, sad atatayi*, dan *sapta timira* (Sura, 2001: 17). Daśa mala merupakan sumber dari kedursilaan, yaitu bentuk perbuatan yang bertentangan dengan susila, yang cenderung kepada kejahatan. Semua perbuatan yang bertentangan dengan susila hendaknya kita hindari dalam hidup ini agar terhindar dari penderitaan. Ada sepuluh macam sifat yang tidak baik atau kotor yang disebut *Daśa mala* yang bersumber dalam slokantara sloka 72 (84) tentang perbuatan buruk yang tidak dilakukan. Adapun pembagian dari *Daśa mala* tersebut adalah sebagai berikut:

Nihan ambek Daśa malanya. Tan yogya ulahakena lwirnya, tandri, kleda, leja, kuhaka, metraya, megata, ragastri, kotila, bhaksa-bhuwana, kimburu, tandri nga. Wwang sungkanan, leson balebeh sampeneh adoh ing rahayu, anghing hala juga kaharepnya, kleda nga, ambek angelem-elem, merangan maring harep, tan katekan pinaksanya, leja nga. Ambek tamah, agong trsna, agong lulut asih, maring hala, kutila nga. Parachidra, pesta peda ring kawelas asih, pramada pracale, norana wwang den keringi, kuhaka nga. Ambek krodha. Agong runtik, capala sabda bangga poraka, metraya nga. Bisagawe ujar mahala, sikara dumikara, wiwiki wiweka, sapa kadi sira, botarsa rabi ning arabi, tan hana ulahnya rahayu, yan metu sabdanyaarum amanis anghing hala ri dalem, tan papilih buddhi cawuh, kala ri hatinya purikan, raga stri nga. Bahud lanji, wawadonen, rambang panon, bhaksa bhuwana andenda sasama ning tumuwuh, akirya ring wwang sadhu, ardeng pangan inum, hangkara sabda prengkang, kimburu nga. Anghing gawene akirya-kirya drewe ning wwang sadhu, tan papilih, nora kadang sanak mitra, nyata memet drewe ning sang wiku. Mangkana karma ning Daśa mala. Tan rahayu.

Terjemahan:
Inilah sifat-sifat Daśa mala yang tidak layak dilakukan, yaitu : *Tandri* yaitu orang yang malas, lemah, suka makan dan tidur saja, enggan bekerja, tidak tulus dan hanya ingin melakukan kejahatan. *Kleda* artinya suka menunda-nunda, pikiran buntu dan tidak mengerti apa sebenarnya maksud-maksud orang lain. *Leja* artinya pikiran selalu diliputi kegelapan bernafsu besar. Ingin segala dan gembira jika melakukan kejahatan. *Kutila* artinya menyakiti orang lain, menyiksa dan menyakiti orang miskin dan malang, pemabuk dan penipu. Tidak seorangpun berkawan baik dengannya. *Kuhaka* artinya orang pemarah, selalu mencari-cari kesalahan orang lain, berkata asal berkata dan sangat keras kepala. *Metraya* artinya orang yang hanya dapat berkata kasar dan suka menyakiti dan menyiksa orang lain, sombong pada diri sendiri, ”siapa dapat menyamai aku” pikirnya. Ia suka mengganggu dan melarikan istri orang lain. *Megata* artinya tidak ada tingkahnya yang dapat dipuji. Meskipun ia berkata atau kata-katanya manis dan merendah, tetapi dibalik lidahnya ada maksud jahat. Ia tidak merasakan kejelekannya, berbuat jahat, menjauhi susila, ia kejam. *Ragastri* artinya suka memperkosa perempuan baik-baik dan memandang mereka dengan mata penuh nafsu. *Bhaksa bhuwana* artinya orang yang suka membuat orang lain melarat. Ia menipu orang jujur. Ia berfoya-foya dan berpesta-pesta melewati batas.

Ia sombong. Kata-katanya selalu menyakiti telinga. *Kimburu* artinya orang yang menipu kepunyaan orang jujur. Ia tidak peduli apa mangsanya itu keluarga, saudara atau kawan. Ia tidak segan mencoba mencuri milik para pendeta. Inilah tingkah orang yang melakukan kesepuluh dosa itu. Ini tidak bagus (dalam Sudharta, 2003: 238).

Berdaśarkan dari sloka di atas, berikut dijabarkan tentang pembagian dari sepuluh perilaku yang harus dihindari yang tertuang dalam Daśa mala, yaitu sebagai berikut.

1. ***Tandri*** artinya orang yang malas, suka makan dan tidur saja, tidak tulus, hanya ingin melakukan kejahatan (Sura, 2001). Sikap malas merupakan perbuatan yang hendaknya harus dihindari karena sikap ini merupakan pintu penghalang untuk mencapai tujuan hidup. Tidak ada tujuan yang dapat dicapai dengan hanya berdiam diri, bahkan sifat-sifat malas menyebabkan akan makin menjauhkan Atmā dengan Paramatma. Oleh karena itu, hilangkanlah sifat malas itu serta lakukanlah tugas dan kewajiban sehingga kita bisa mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu sejahtera di dunia dan bahagia di akhirat.

Sumber : *http//www.mediaislamnet.com*
Gambar 5.2 Orang bermalas-malasan

2. ***Kleda*** artinya berputus asa, suka menunda dan tidak mau memahami maksud orang lain (Zoetmulder, 2004: 509). Sikap putus asa, suka menunda-nunda suatu pekerjaan adalah merupakan sikap yang didominasi oleh sifat-sifat *tamas*. Orang yang dalam hidupnya lebih banyak dikuasai oleh sifat-sifat tamas akan menyebabkan Ātma jatuh ke alam neraka. *Kleda* merupakan penghalang untuk maju untuk mencapai kesempurnaan hidup, oleh karena itu kita harus mengendalikannya. Jangan cepat berputus asa dalam melakukan pekerjaan, jangan suka menunda-nunda waktu untuk melakukan tugas dan kewajiban karena hidup kita hanya sebentar, seperti disebutkan di dalam kitab Sarasamuccaya sloka 8 sebagai berikut.

Mānuṣyam durlabham prāpya vidyullasitacacalam, Bhavakṣaye matih kāryā bhavopakaraṇeṣu ca
Iking tang janma wwang, ksanikawabhāwa ta ya, tan pahi lawan kedapning kilat, durlabha towi, matangnyan pongakna ya ri kagawayanning dharmasadhana, sakarananging manasanang sangsara, swargaphala kunang.

Terjemahan :
Kelahiran menjadi orang (manusia) pendek dan cepat keadaannya itu tak ubahnya dengan gemerlapan kilat, dan amat sukar pula untuk diperoleh, oleh karenanya itu, gunakanlah sebaik-baiknya kesempatan menjadi manusia ini untuk melakukan penunaian dharma, yang menyebabkan musnanya proses lahir dan mati, sehingga berhasil mencapai sorga (Kajeng, 2003: 12).

3. ***Leja,*** artinya berpikiran gelap, bernafsu besar, dan gembira melakukan kejahatan (Zoetmulder, 2004: 582). Pikiran adalah hal yang paling menentukan kualitas perilaku manusia dalam kehidupan di dunia ini. Pikiranlah yang mengatur gerak sepuluh indria sehingga disebut Raja Indria (rajendriya). Jika Raja Indria tidak baik, indria yang lain pun menjadi tidak baik pula. Dalam kitab Bhagavadgītā II.60 dinyatakan sebagai berikut.

Yatato hy api kaunteya puruşasya vipaścitah
indriyāṇi pramātīni haranti prasabhaṁ manaḥ

Terjemahan:
Meskipun seorang berjuang keras untuk mencapai kesempurnaan, O Putra dari Kunti (Arjuna) nafsunya yang bergelora akan dapat menyesatkan pikirannya dengan paksaan (Pendit, 2002: 71).

Oleh karena itu, marilah menjaga kesucian pikiran kita jangan sampai ternoda dan menjadi gelap. Pikiran gelap, pikiran yang dikuasai oleh gejolak hawa nafsu sangat merugikan diri kita maupun orang lain. Upayakan untuk menjaga pikiran agar tidak gelap atau tidak dikuasai oleh hawa nafsu.

4. ***Kutila,*** artinya menyakiti orang lain, pemabuk, tidak jujur dan penipu, menyakiti dan membunuh makhluk lain, lebih-lebih manusia, merupakan perbuatan yang bertentangan dengan ajaran agama (Zoetmulder, 2004: 548). *Kutila* juga berarti pemabuk. Orang yang suka mabuk, maka pikirannya akan menjadi gelap. Pikiran yang gelap akan membuat orang melakukan hal-hal yang bersifat negatif, termasuk menyakiti orang lain, menipu, dan sebagainya. Di dalam pergaulan, ia akan terlihat kasar dalam berkata ataupun bertindak, serta suka menyakiti orang lain.

Sumber: *http//www.fc02.deviantart.net*
Gambar 5.3 Mabuk-mabukan

5. ***Kuhaka,*** artinya pemarah, suka mencari-cari kesalahan orang lain, penipu, berkata sembarangan, dan keras kepala (Zoetmulder, 2004: 528). Bila kita emosi atau marah, kita mengeluarkan cairan adrenalin dalam darah kita. Hal ini berpengaruh pada penurunan kekebalan pada tubuh kita sehingga kita akan menjadi sakit. Sebaliknya, bila kita dipenuhi dengan kasih sayang dan kedamaian dalam pikiran, maka tubuh akan mengeluarkan cairan *endorfin* yang dapat menambah sistem kekebalan tubuh sehingga dapat mencegah penyakit. Kemarahan sangat merugikan kehidupan kita,

oleh karena itu kita harus mengatasi kemarahan dan kebencian yang ada dalam diri dengan mengendalikan emosi sehingga kedamaian hidup dapat tercapai. Orang yang dikuasai oleh sifat marah sering kali kehilangan akal sehatnya sehingga dapat melakukan perbuatan yang tidak terpuji, seperti dijelaskan di dalam kitab Sarasamuccaya, 105 berikut ini.

Krudhah pāpāni kurute kruddho hanyād gurūnapi,
Kruddhah paruşayā vācā narah sādhūnapi kşipet.

Terjemahan:
Maka orang yang dikuasai oleh nafsu murkanya, tak dapat tidak niscaya ia melakukan perbuatan jahat, sampai akhirnya dapat membunuh guru, dan sanggup ia menuntut hati seorang yang saleh, yaitu menyerang akan dia dengan kata yang kasar (Kajeng, 2003: 87).

6. ***Metraya,*** artinya suka berkata menyakiti hati, sombong, dan iri hati (Gede Sura, 2001). Di dalam kitab Sarasamuccaya 120 dinyatakan sebagai berikut.

Vāksāyakā vadanānnişpatani yairāhatah çocati ratryahā**ni,**
parasya v*ā marmesu te patanti tasmāddhīro nā vasŗjet pareşu.*
Ikang ujar ahala-tan pahi lawan hru, songkabnya sakatêmpuhan denya juga alara, rêsêp ri hati, tātan kêneng pangan turu ring rahina wêngi ikang wwang denya, matangnyat tan inujarakên ika de sang dhīra puruşa, sang ahning maneb manah nira.

Terjemahan:
Perkataan yang mengandung maksud jahat tiada beda dengan anak panah, yang dilepas; setiap ditempuhnya merasa sakit; perkataan itu meresap ke dalam hati, sehingga menyebabkan tidak bisa makan dan tidur pada siang dan malam hari, oleh sebab itu tidak diucapkan perkataan itu oleh orang yang budiman dan wira-perkasa, pun oleh orang yang tetap suci hatinya (Kajeng, 2003: 100).

Demikianlah, perkataan yang diucapkan dengan maksud jahat akan dapat menyakiti hati orang lain bahkan dapat menyebabkan kematian baik kepada orang lain maupun kepada diri sendiri (*Wasita nimittanta pati kepangguh*). Oleh sebab itu, perlu diperhatikan kata-kata kita agar menyejukkan, lemah-lembut, serta sopan, sehingga dapat menyenangkan orang lain dan diri sendiri (*Wasita nimittanta manemu laksmi*). Dengan berkata yang sopan tentunya orang lain yang mendengarnya akan menjadi senang dan simpati dengan kata-kata yang telah diucapkan.

7. ***Megata,*** artinya berbuat jahat, berkata manis tetapi pamrih (Zoetmulder, 2004: 663). Lain di mulut lain di hati, berkata manis karena ada udang di balik batu, adalah perbuatan yang sering dilakukan oleh orang yang terlalu pamrih. Perbuatan ini merupakan perbuatan licik yang tergolong *asubha karma* dan merupakan penghalang untuk mencapai tujuan rohani. Di dalam Sarasamuccaya 76 disebutkan sebagai berikut.

Prānātipātam tainyam ca paradārānathāpi vā,
trini pāpani kayena sarvatah parivarjavet
Nihan yang tan ulahakêna, sayamātimāti mangahalahal, siparadāra, nahan tang têlu tan ulahakêna ring asing ring parihāsa, ring āpatkāla, ri pangipyan tuwi singgahana jugeka.

Terjemahan:
Inilah yang tidak patut dilakukan, membunuh, mencuri, berbuat zina; ketiganya itu janganlah hendaknya dilakukan terhadap siapa pun, baik secara berolok-olok, baik dalam keadaan dirundung malang, dalam khayalan sekalipun, hendaknya dihindari semuanya itu.
(Nyoman Kajeng, 2003: 63)

8. ***Ragastri,*** artinya bernafsu (Zoetmulder, 2004: 900). *Ragastri* merupakan sifat-sifat yang bertentangan dengan ajaran agama. Sifat-sifat seperti itu disebut dengan sifat-sifat *asuri sampat* atau sifat-sifat keraksasaan. Memaksa kehendak sendiri termasuk perilaku yang tidak terpuji sehingga harus dihindari untuk menjaga agar tidak terjadi kemerosotan moral. Jika *ragastri* dibiarkan, akan menambah banyak terjadi perbuatan tuna susila. Untuk melenyapkan sifat-sifat itu, kita hendaknya berusaha untuk

mengendalikan dan menghindarinya. Selain itu, kita perlu mengisi diri dengan kegiatan-kegiatan yang positif sehingga dapat menuntun jiwa kita bersatu dengan Ida Sang Hyang Widhi Wasa.

9. ***Bhaksa Bhuana,*** artinya suka menyakiti orang lain, penipu, dan hidup berfoya-foya (Zoetmulder, 2004: 135). Berfoya-foya berarti mempergunakan *arta* melebihi batas normal. Hal ini tidak baik dan melanggar dharma, yang dapat berakibat tidak baik pula. Kita sering melihat di masyarakat, bahwa kekayaan yang berlimpah jika penggunaannya tidak didasari oleh dharma, pada akhirnya justru menyebabkan orang akan masuk neraka. Oleh karena itu, marilah pergunakan *arta* anugerah Ida Sang Hyang Widhi dengan sebaik-baiknya sesuai kebutuhan yang dilandasi dengan dharma. Mempergunakan *arta* dengan sebaik-baiknya, selain menuntun budi pekerti kita berpola hidup sederhana, juga dapat meningkatkan kesucian diri.

Sumber : *http//www.google.com*

Gambar 5.4 Ilustrasi Belanja berlebihan

10. ***Kimburu,*** artinya penipu dan pencuri terhadap siapa saja tidak pandang bulu, pendengki dan iri hati. Sifat dengki dan iri hati merupakan salah satu sifat tidak baik (*asubha karma*) yang patut di hilangkan. Semakin besar sifat dengki dan iri hati berada pada diri seseorang, diperlukan upaya yang kuat pula untuk me-

Sumber : *ajitvadakayil.com*

Gambar 5.5 Ilustrasi seseorang akan mencuri mobil

ngalahkannya. Kimburu merupakan salah satu musuh dalam diri manusia. Ada enam musuh (*Sad ripu)* dalam diri manusia yang patut dikalahkan yaitu, *kāma, loba, krodha, mada, moha,* dan *mātsarya*. *Mātsarya* adalah sifat dengki dan iri hati. Ciri-ciri sifat dengki dan iri hati adalah tidak senang melihat atau mendengar seseorang mengalami kesukaan atau kebahagiaan. Namun sebaliknya, orang itu senang kalau mendengar orang lain mendapat kesedihan atau musibah. Sifat dengki dan iri hati bukan saja kurang simpatik, tetapi juga tidak baik. Oleh karena itu, hilangkanlah sifat dengki dan iri hati supaya secara berangsur kita mendapatkan kesucian diri dalam mencapai kehidupan yang lebih bahagia.

Demikianlah sepuluh hal yang menyebabkan manusia tersesat dan jatuh ke neraka. Sadarilah hal tersebut dan hindari *Daśa mala* itu, sehingga tujuan kita untuk mewujudkan *moksartham jagadhita ya ca iti dharma* dapat terwujud. Adapun caranya sangat sederhana, yaitu dengan berbuat baik, kurangi keterikatan terhadap benda-benda duniawi, tumbuhkan rasa kasih sayang kepada sesama, serta tidak mementingkan diri sendiri. Usahakanlah membuat orang lain bahagia, seperti tersurat dalam kitab Nitisastra 1.4 sebagai berikut.

Orang terkemuka harus bisa mengambil hati dan menyenangkan hati orang lain, jika berkumpul dengan wanita harus dapat mempergunakan kata-kata yang manisyang menimbulkan rasa cinta, jika berkumpul dengan Pendeta harus dapat membicarakan pelajaran-pelajaran yang baik, jikaberhadapan dengan musuh harus dapat mengatakan kata-kata yang menyatakan keberanian seperti seekor singa (Darmayasa, 1995).

Pada zaman kaliyuga terlihat bahwa Daśa mala tumbuh dengan suburnya di hati manusia. Hal ini bisa kita lihat dalam masyarakat dimana begitu banyaknya kejahatan-kejahatan yang terjadi. Tindak kejahatan terjadi akibat dari sangat kurangnya pengendalian diri, keterikatan terhadap benda-benda duniawi yang begitu besar sehingga sering tanpa disadari merugikan orang lain. Dalam beberapa kasus, banyak orang mencari popularitas dengan menghalalkan segala cara untuk mencapai tujuan. Hal ini menunjukkan bahwa orang seperti itu sudah diliputi oleh Daśa mala terutama *Leja* (pikiran gelap, bernafsu besar, dan gembira melakukan kejahatan). Contoh lain yang perlu dihidari, yaitu tawuran, pelecehan seksual, perampokan dan tindakan-tindakan yang lain.

Pada era reformasi ini, orang mulai bebas berbicara, sering berkata sembarangan, saling mencaci maki, memfitnah yang dapat menimbulkan akibat yang fatal, misalnya dapat menyebabkan terbunuhnya orang lain. Tidak jarang ada pula orang yang berkata manis namun hatinya sepahit empedu. Artinya, bahwa apa yang dikatakan bohong belaka dan kata manis yang diucapkan hanyalah sebagai alat untuk mendapatkan keuntungan pribadi atau kelompok.

Akibat dari keterikatan diri terhadap benda-benda duniawi, banyak orang menghalalkan segala cara untuk memuaskan diri, seperti melakukan penipuan, pemerasan, dan perampokan. Hal ini berdampak terjadinya pelanggaran hak asasi manusia, dimana orang tidak lagi menghormati orang lain, banyak siswa tidak lagi hormat kepada guru, dan banyak anak yang tidak berbakti kepada orang tuanya. Berita televisi setiap hari menayangkan tindakan kriminal. Hak azasi manusia seperti tidak dihargai bahkan sering diinjak-injak. Banyak manusia tidak lagi memikirkan etika, sopan santun, dan tata krama. Pada zaman kaliyuga ini *artha* diagung-agungkan, seolah-olah *artha* menduduki tingkat pertama dan merupakan segala-galanya, seperti disebutkan di dalam kitab Nitisastra IV. 7 sebagai berikut.

"Singgih yan tekaning yuganta kali tan hana lewiha sakeng mahadhana, tan waktanguna cura pandita widagdha pada mangayap ing dhanecwara, sakwehning rinasya san wiku hilang, kula ratu pada hina kasyasih, putradewa pita ninda ring bapa si cudra banija, wara wiryapandita".

Terjemahan:
Sesungguhnya bila zaman kali datang pada akhir yuga hanya kekayaan yang dihargai. Tidak perlu dikatakan lagi, bahwa orang saleh, orang yang pandai akan mengabdi kepada orang yang kaya. Semua pelajaran Pendeta yang gaib-gaib dilupakan orang, keluarga-keluarga yang baik dan raja-raja menjadi hina papa. Anak-anak akan menipu dan mengumpat orang tuanya, orang hina dina akan menjadi saudagar, terdapat kemuliaan dan kepandaian. (Darmayasa, 1995).

Sloka tersebut menggambarkan tentang kehidupan manusia pada zaman kaliyuga yang dikuasai oleh *Daśa mala*, pikirannya diliputi oleh *avidya* sehingga sulit membedakan mana yang benar dan mana yang salah. Untuk menghindari hal-hal tersebut dapat dilakukan dengan berbuat baik, kurangi

keterikatan terhadap benda-benda duniawi, tumbuhkan rasa kasih sayang pada sesama, serta tidak mementingkan diri sendiri dan mengasihi alam sekitar. Hal yang terpenting adalah selalu mengusahakan diri sendiri untuk mengikuti aturan yang ada dalam kitab suci Veda dan mematuhi aturan negara yang berlaku demi mencapai kebahagiaan lahir dan batin.

Kegiatan Siswa

Petunjuk:

a. Amatilah di lingkungan tempat tinggal kalian tentang perbuatan *Daśa mala* yang sering kalian lihat! (dikerjakan secara berkelompok)
b. Buatlah laporan dengan mencantumkan nama kelompok, anggota kelompok! Laporan berisi pendahuluan, pembahasan, penutup, saran, dan daftar referensi.
c. Presentasikan di depan kelas!

Memahami Teks Cerita

B. Kisah Cerita yang Berkaitan dengan Perilaku *Daśa Mala*

1. Kisah dalam Cerita *Ramayana* (*Āraṇyakāṇḍa*)

Āraṇyakāṇḍa adalah kitab ketiga epos *Rāmāyana*. Kitab ini menceritakan bagaimana sang Rāmā dan Lakṣamaṇa membantu para tapa di sebuah asrama untuk mengusir para raksasa yang datang mengganggu. Selama masa pembuangan, Lakṣmana membuat pondok untuk Rāmā dan Sītā. Ia juga melindungi mereka di saat malam sambil berbincang-bincang dengan para pemburu di hutan. Saat menjalani masa pengasingan di hutan, Rāmā dan Lakṣmana didatangi seorang rakshasi bernama Surpanaka. Ia mengubah wujudnya menjadi seorang wanita cantik dan menggoda Rāmā dan Lakṣmana. Rāmā menolak untuk menikahinya dengan alasan bahwa ia sudah beristri, maka ia menyuruh agar Surpanaka membujuk Lakṣmana, namun Lakṣmana pun menolak. Surpanaka iri melihat kecantikan Sītā dan hendak membunuhnya. Dengan sigap Rāmā melindungi Sītā dan Lakṣmana mengarahkan pedangnya kepada Surpanaka yang hendak menyergapnya. Hal itu membuat hidung Surpanaka terluka. Surpanaka mengadukan peristiwa tersebut kepada kakaknya yang bernama Kara. Kara marah terhadap Rāmā yang telah melukai adiknya dan hendak membalas dendam.

Dengan angkatan perang yang luar biasa, Kara dan sekutunya menggempur Rāmā, namun mereka semua gugur. Akhirnya Surpanaka melaporkan keluhannya kepada Rāvaṇa di Kerajaan Alengka. Surpanaka mengadu kepada kakaknya sang Rāvaṇa dan mempengaruhi untuk menculik Dewi Sītā yang katanya sangat cantik. Sang Rāvaṇa pun pergi diiringi oleh Marica. Marica menyamar menjadi seekor kijang emas yang menggoda Dewi Sītā. Dewi Sītā tertarik dan meminta Rāmā untuk menangkapnya.

Pada suatu hari, Sītā melihat seekor kijang yang sangat lucu sedang melompat-lompat di halaman pondoknya. Rāmā dan Lakṣmana merasa bahwa kijang tersebut bukan kijang biasa, namun atas desakan Sītā, Rāmā memburu kijang tersebut, sementara Lakṣmana ditugaskan untuk menjaga Sītā. Dewi Sītā ditinggalkannya dan dijaga oleh Lakṣamaṇa. Rāmā pun pergi memburunya, tetapi si Marica sangat gesit. Kijang yang diburu Rāmā terus mengantarkannya ke tengah hutan.

Karena Rāmā merasa bahwa kijang tersebut bukan kijang biasa, ia memanahnya. Saat Rāmā memanah kijang kencana tersebut, hewan itu berubah menjadi raksasa Marica, patih Sang Rāvaṇa dan mengerang dengan suara keras. Sītā yang merasa cemas, menyuruh Lakṣmana agar menyusul kakaknya ke hutan. Karena teguh dengan tugasnya untuk melindungi Sītā, Lakṣmana menolak secara halus. Kemudian Sītā berprasangka bahwa Lakṣmana memang ingin membiarkan kakaknya mati di hutan, sehingga apabila Sītā menjadi janda, maka Lakṣmana akan menikahinya. Mendengar perkataan Sītā, Lakṣmana menjadi sakit hati dan bersedia menyusul Rāmā, namun sebelumnya ia membuat garis pelindung dengan anak panahnya agar makhluk jahat tidak mampu meraih Sītā. Garis pelindung tersebut bernama Lakṣmana Rekha, dan sangat ampuh melindungi seseorang yang berada di dalamnya, selama ia tidak keluar dari garis tersebut.

Sumber : *www.wayang.wordpress.com*

Gambar 5.6 Ilustrasi Kimburu (Penculikan Sita oleh Ravana)

Saat Lakṣmana meninggalkan Sītā sendirian, raksasa Rāvaṇa yang menyamar sebagai seorang brahmana muncul dan meminta sedikit air kepada Sītā. Karena Rāvaṇa tidak mampu meraih Sītā yang berada dalam Lakshmana Rekha, maka ia meminta agar Sītā mengulurkan tangannya. Pada saat tangan Rāvaṇa memegang tangan Sītā, ia segera menarik Sītā keluar dari garis pelindung dan menculiknya. Lakṣmana menyusul Rāmā ke hutan, Rāmā terkejut karena Sītā ditinggal sendirian. Ketika mereka berdua pulang, Sītā sudah tidak ada. Di tengah perjalanan Rāvaṇa bertemu dengan seekor burung sakti sang Jatayu, tetapi Jatayu kalah dan sekarat. Di sisa hidupnya, Jatayu menceritakan kisahnya tentang penculikan Sita oleh Ravana yang kemudian ia mati (Kala Subramanyam, 2003).

Berdaśarkan cerita di atas, bahwa peristiwa penculikan Sita oleh Ravana dilakukan dengan cara menyamar sebagai seorang brahmana. Jika dilihat dari latar belakang Ravana menculik Sita adalah karena ketertarikan dengan kecantikan dewi Sita yang merupakan istri Rama. Kejadian ini sebagai perbuatan yang mencerminkan sifat dari raksasa yang hendaknya dijauhkan karena dapat menyebabkan kerugian bagi diri sendiri dan orang lain. Perbuatan Ravana ini jika dikaitkan dengan *Daśa mala* adalah karena bermula dari *Leja* (bernafsu) dan *ragastri* karena melihat kecantikan Sita yang kemudian Ravana berniat untuk memiliki dewi tersebut. *Kutila* (pemabuk), *Megata* (berkata manis) dengan berkata manis kepada Dewi Sita melalui penyamarannya sebagai seorang Brahmana. Kemudian yang terakhir adalah *kimburu* (pencuri) yang dalam hal ini adalah berujung kepada penculikan Sita oleh Ravana yang membawanya ke negaranya, yaitu Alengkapura.

Cerita ini sesungguhnya cerminan dari kehidupan masa kini, di mana orang sudah mementingkan diri sendiri dengan berusaha untuk menimbun kekayaan untuk kepentingan pribadi atau golongannya, dan hal-hal yang menjadi kepentingan umum seolah-olah terabaikan. Untuk itu, perbuatan seperti ini hendaknya dijauhkan agar tercipta keharmonisan di dunia ini.

C. Upaya Menghindari Perilaku *Daśa Mala*

Daśa Mala adalah sepuluh perbuatan yang tidak dibenarkan atau asusila. Ada beberapa penyebab orang berani melakukan tindakan asusila, misalnya dendam, cemburu, motivasi harta atau uang terutama dalam kasus perampokan, motivasi politik, atau menderita kelainan jiwa. Mengingat begitu buruknya

akibat dari melakukan Daśa mala ini, maka agama Hindu memberikan jalan yang terbaik agar terhindar dari niat untuk melakukan Daśa mala, yaitu sebagai berikut.

1. Selalu mendekatkan diri dengan Sang Hyang Widhi, para dewa, dan leluhur melalui berbagai media upacara keagamaan. Puja Tri Sandya setiap hari jangan diabaikan karena akan dapat menghapuskan kegalauan hati akibat banyaknya masalah dalam kehidupan. Mencurahkan keresahan hati di dalam doa sambil melantunkan lagu-lagu pujian secara hikmat dan khusuk. Semua ini akan dapat mengurangi rasa dendam, putus asa, dan mencegah niat untuk membunuh.

2. Serius mendengarkan, memahami, dan melaksanakan ajaran Guru, terutama Guru Rupaka, Guru Pengajian, dan Guru Wisesa. Bagi mereka yang berani melawan guru, maka akan mendapatkan ganjaran atau balasan berupa kesulitan sepanjang hidupnya. Contohnya, bila seorang anak wanita yang berani melawan ibu kandungnya, bisa kesulitan saat melahirkan anaknya di kemudian hari.

3. Lakukan Tirta Yatra secara teratur mungkin setahun sekali. Ini penting karena Kitab Suci *Sarasamuscaya* menganjurkan agar umat Hindu mela-kukan Tirta Yatra. Melaksanakan Tirta Yatra sama artinya dengan 5 kali melakukan Yajña. Tirta Yatra itu bisa dilakukan oleh siapa saja tidak peduli mereka kaya atau miskin. Dalam Tirta Yatra akan didapatkan air suci, bisa bertemu dengan orang suci, dan menambah wawasan sehingga tidak merasa diri paling menderita di dunia ini. Keuntungan bertemu dengan orang suci adalah sangat besar sebagai berkah utama, keuntungan dapat menyentuh orang suci bisa menghapuskan dosa, kalau melaksanakan ajaran orang suci maka akan mendapatkan surga. Dengan demikian, niat untuk membunuh orang akan hilang setelah melakukan Tirta Yatra bersama keluarga atau teman-teman.

4. Rajin mengikuti kegiatan keagamaan, seperti latihan Dharmagita, latihan tarian keagamaan Hindu, latihan gamelan, Dharmawacana atau Darmatula. Apabila melakukan latihan seni upacara keagamaan seperti menari dan menabuh gamelan, maka akan terasah rasa estetika yang ada di dalam diri. Budi akan semakin halus, perilaku akan semakin berkarakter karena otak kanan kita terlatih baik. Selain itu, dengan mengikuti latihan kehalusan budi, maka keraguan akan keberadaan Sang Hyang Widhi dan hukum *Karmaphala* sama sekali tidak ada. Kalau sudah yakin dengan hukum karma, maka niat untuk membunuh dengan cara apapun akan hilang dengan sendirinya sehingga akan terhindar dari akibat buruk *Sad Atatayi*.

5. Perhatikan teman dekat kita. Pergaulan itu sangat besar pengaruhnya dalam kehidupan kita. Apabila lingkungan kita buruk, maka perilaku kita akan mempunyai kecenderungan buruk. Kalau bergaul dengan pencuri dan pembunuh, maka cepat atau lambat akan terpengaruh untuk menjadi pencuri dan pembunuh. Begitu juga sebaliknya, kalau bergaul dengan orang-orang sukses, maka kita akan sukses. Dengan kata lain, bergaul dengan orang baik akan terhindar dari niat yang tidak baik.

6. Olahraga dan istirahat secara teratur. Di dalam tubuh yang sehat akan terdapat juga jiwa yang sehat. Jangan mengabaikan kesehatan tubuh, karena dengan tubuh yang sehat akan berdampak positif terhadap diri.

7. Lakukan tapa, brata, yuga, dan samadi dengan tertib. Tapa artinya pengendalian diri, brata artinya puasa mengendalikan makan dan minum, sedangkan samadi artinya konsentrasi pikiran. Sebagaimana seekor ulat yang bertapa di dalam kepompong, kemudian bisa terbang menjadi kupu-kupu. Begitu juga manusia, setelah melakukan tapa, brata, dan samadi dengan baik, maka diharapkan kecerdasannya akan bertambah, karisma, dan wibawanya menjadi terpancar. Orang-orang sukses adalah mereka yang selalu melakukan tapa, brata, dan samadi dari zaman ke zaman.

8. Latihan melakukan kebaikan. Hal ini tampaknya sederhana, tetapi melakukan kebaikan harus dilatih dari hal-hal yang kecil. Mulai dari mematikan keran setelah memakai air, membuang sampah di tempatnya, membantu orang yang memerlukan pertolongan, dan menyumbang darah ketika ada yang memerlukan darah. Dalam Kitab *Sarasamuscaya* dinyatakan, mereka yang selalu melakukan kebaikan akan terhindar dari bencana walaupun berada di atas tebing yang curam, berada di hutan belantara, ataupun di dalam perang. Hal ini terjadi karena investasi atau tabungan karma baiknya itu yang memberikan perlindungan secara ajaib ketika musibah mengancamnya.

Hal ini adalah cara agar terhindar dari niat untuk melakukan perbuatan asusila, sehingga hidup menjadi sejahtera. Veda sangat menganjurkan umat Hindu dan umat manusia pada umumnya untuk selalu hidup makmur, damai, dan sejahtera. Artinya, agama Hindu sama sekali tidak menyukai kemiskinan dan kebodohan. Veda diturunkan untuk menuntun manusia agar tidak bodoh, karena kebodohan adalah sumber bencana yang sesungguhnya. Veda menganjurkan umat manusia rajin belajar agar pandai. Veda juga menganjurkan

agar umat manusia hidup hemat agar bisa kaya, karena kekayaan menjadikan kita bahagia. Kita dapat membantu orang yang memerlukan bantuan dengan kekayaan baik berupa harta benda maupun uang. Ini merupakan tabungan karma baik yang kelak pasti berbuah manis.

Uji Kompetensi

a. Jelaskan pengertian *Daśa Mala*!

____
____
____
____
____
____
____
____

b. Sebutkan dan jelaskan bagian-bagian *Daśa Mala*!

____
____
____
____
____
____

c. Buatlah cerita singkat tentang perbuatan yang termasuk bagian dari *Daśa Mala* dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari (sumber dari cerita rakyat masing-masing daerah, Ramayanā dan Mahābhārata)!

____
____
____
____
____
____
____
____
____

d. Bagaimanakah upaya untuk menghindarkan diri dari pengaruh negatif *Daśa Mala*?

Refleksi Diri

Setelah mempelajari tentang *Daśa Mala,* tuliskan pendapat kalian tentang beberapa hal berikut.

1. Apakah yang telah diketahui tentang materi *Daśa Mala* dalam kaitannya dengan kehidupan sehari-hari?

2. Menurut pendapat kalian, hal-hal baru apakah yang telah didapatkan dan ingin diketahui lebih dalam dari materi *Daśa Mala*?

Interaksi dengan Orang Tua

Orang tua membiasakan putra putrinya untuk menghindari sifat *Daśa Mala*.

Tuliskan hasil diskusi dengan orang tuamu tentang cara menghindari sifat-sifat *Daśa Mala* yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari!

Tugas

Buatlah rangkuman dari materi *Daśa Mala*!

Paraf Guru	Paraf Orang Tua	Nilai
....	....	

Glosarium

Asta aiswarya	: Delapan sifat kemahakuasaan Tuhan.
Asta vasu	: Delapan makhluk setengah manusia dan setengah dewa.
Bhagavadgītā	: Nyanyian Tuhan (pancama veda) yang diturunkan oleh Krisha sendiri kepada Vivaswan, kemudian Manu dan Ikswaku dan terakhir Arjuna.
Bhakti	: Menghormat, tunduk, melayani dengan tulus ikhlas tanpa mengharapkan hasil.
Brahmacari	: Masa menuntut ilmu pengetahuan baik secara jasmani dan rohani.
Brahman	: Sebutan untuk Hyang Widhi Wasa dalam Upanisad dan Bhagavadgita.
Cakra	: Senjata sakti milik krisna yang bisa kembali sendiri setelah melukai musuhnya. Senjata ini bisa digerakkan dengan pikiran.
Daksina	: Penghormatan kepada sulinggih pemimpin upacara yajna berupa uang yang dipersembahkan secara khusus.
Dasa mala	: Sepuluh perbuatan yang dilarang oleh agama yang termasuk dalam perbuatan asusila.
Itihāsa	: Bagian daripada veda berisi cerita kepahlawanan berisi Ramayana dan Mahabharata.
Ksatria	: Golongan orang yang bertugas membela kebenaran.
Lascarya	: Pelaksanaan yadnya yang dilakukan dengan tulus ikhlas.
Mahābhārata	: Cerita tentang keluarga pandawa dan kurawa sebagai simbol kebaikan pasti unggul atas kejahatan.
Mahāraja	: Pemimpin suatu kerajaan atau negara.
Mantra	: Wahyu Tuhan, lagu pujian dalam Sruti.
Naimitika yajña	: Pelaksanaan korban suci yang dilakukan pada hari tertentu.
Neraka loka	: Alam neraka.
Nirwikara	: Tidak berubah, abadi.
Nitya yajña	: Pelaksanaan korban suci yang dilakukan setiap hari.

Nyamā brata : Pengendalian diri secara rohani.

Pancā gita : Lima jenis suara yang wajib ada dalam upacara agama.

Pandita : Sulinggih dwijati.

Parwa : Buku dalam kitab *Mahābhārata*.

Pinandita : Pemangku ekajati.

Puranā : Cerita yang mengandung ajaran kebenaran tentang silsilah dewa, raja kuno dan cerita lain dalam Hindu.

Rajasika yajña : Pelaksanaan korban suci yang dilakukan dengan dasar nafsu.

Saiban : Korban suci dengan memberikan kepada semua makhluk yang ada di bawah manusia yang dihaturkan setelah memasak.

Saṁskāra : Pelaksanaan upacara dalam Hindu yang dilakukan mulai dalam kandungan sampai dengan meninggal.

Saptā rsi : Tujuh maharsi penerima wahyu Veda yang dikenal dengan sebutan sapta rsi.

Sattwika yajña : *Yajña* yang dilakukan secara benar sesuai dengan aturan kitab suci.

Sauca : Suci lahir batin untuk mencapai moksa dan jagadhita

Segehan : Pelaksanaan bhuta yajna dalam tingkatan sederhana.

Sukla brahmacari : Orang yang melakukan pantangan untuk melakukan perkawinan.

Surga loka : Alam surga yang dipimpin oleh dewa Indra dan tempat sementara untuk menikmati hasil perbuatan baik sebelum dilahirkan kembali.

Tamasika yajña : *Yajña* dengan motivasi untuk mendapatkan keuntungan pribadi.

Tresna brahamacari : Orang yang melakukan upacara perkawinan hanya sekali dalam seumur hidupnya.

Tri rnam : Tiga jenis hutang umat manusia kepada Tuhan, orang tua, dan guru.

Yajña : Korban suci tanpa pamrih kepada Tuhan sebagai kewajiban manusia di dunia ini.

Yamā brata : Pengendalian diri secara jasmani.

Daftar Pustaka

Adiputra, I Gede Rudia. 2004. *Dasar-Dasar Agama Hindu*. Jakarta: Dirjen Bimas Hindu

Griffith, R.T.H. 2006. *Atharva Veda Samhita (Sukla Yajur Veda).* Surabaya: Paramitha.

Kautilya. 2003. *Arthasastra*, terj. Made Astana & C.S. Anomdiputro, Surabaya:Paramita.

Manser, Martin H., et all. 1995. *Oxford Leaner's Pocket Dictionary*. New York:Oxford University Press.

Mantra, I.B. 1997. *Tata Susila Hindu Dharma*. Denpasar: upada sastra, Surabaya : Paramitha.

Mas Putra, Ny.IGA. 2000. *Panca Yadnya*. Denpasar: pemda Tk 1 Bali

Maswinara, I Wayan.1999. *Sistem Filsafat Hindu (Sarva Darsana Samgraha*). Surabaya : Paramitha.

Midastra, dkk. 2008. *Widya Dharma.* Bandung: Penerbit Ganeca.

Ngurah, I Gusti Made. 2006. *Buku Pendidikan Agama Hindu Untuk Perguruan Tinggi*. Surabaya: Paramita.

Oka, Ida Pedanda Gde Nyoman Jelantik. 2009. *Sanatana Hindu Dharma*. Denpasar: Widhya Dharma

Parisada Hindu Dharma Pusat. 1992. *Himpunan Keputusan Tafsir Terhadap Asfek-asfek Agama Hindu.* Jakarta: PHDI Pusat.

Pudja, Gede., Tjokorda Rai Sudharta. 2002. *Manawa Dharma Śāstra, Compendium Hukum Hindu.* Jakarta: Pelita Nursatama Lestari.

Puniatmaja, Oka. 1979. *Cilakrama.* Denpasar: Parisada Hindu Dharma Pusat.

Subagiasta. dkk. 1997. *Acara Agama Hindu.* Jakarta: Direktorat Jendral Bimas Hindu dan Buddha.

Sudirga, Ida Bagus, dkk. 2007. *Widya Dharma Agama Hindu.* Jakarta: Ganeca Exact

Sura, I Gede. 1985. *Pengendalian Diri dan Etika dalam ajaran Agama Hindu*.

Surada, Made. 2008. *Kamus Sanskerta Indonesia*. Denpasar : Penerbit Widya Dharma.

Sutedja, I.W. Mertha. 2007. *Pengantar Dasar Kepemimpinan Kuna Nusantara*. Surabaya : Paramita.

Tim Penyusun. 2002. *Kamus Istilah Agama Hindu.* Denpasar: Pemda Bali.

Tim Penyusun. 2004. *Buku Pelajaran Agama Hindu untuk SLTA Kelas 2*. Surabaya:Paramita.

Tim Penyusun. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : Balai Pustaka.

Tim Penyusun. 2007. *Buku Pelajaran Agama Hindu untuk Kelas VII*.

Titib, I Made. 1995. *Pemuda dan Pola Kepemimpinan Hindu Menurut Veda*, Makalah disampaikan pada acara Pendidikan Kepemimpinan Regional, diselenggarakan oleh DPD PERADAH 15 September 1995 di Hotel New Victory, Selecta, Batu, Malang, Jawa Timur.

Titib, I Made. 1998. *Veda Sabda Suci*. Surabaya: Paramitha.

Titib, I Made. 2003. *Menumbuhkembangkan Pendidikan Budhi Pekerti pada Anak (Persektif Agama Hindu)*. Surabaya: Paramitha.

Vasant, Lad. 2000. *AyurVeda* (penerjemah : Agus Mantik). Denpasar : Paramita

Weij, Van Der. 2000. *Filsuf-filsuf Besar Tentang Manusia*. Yogyakarta : Penerbit Kanisius.

Wiana, I Ketut. 1995. *Yadnya dan Bhakti dari Sudut Pandang Hindu*. Jakarta : Wisma Karma.

Wiana, I Ketut. dkk.2000. *Buku Paket Agama Hindu.* Denpasar: CV. Kayumas Agung.

Wojowasito, S. 1977. *Kamus Kawi – Indonesia*, Bandung : Pengarang.

Yaumi, Muhammad. 2014. *Pendidikan karakter : landasan, Pilar, dan Implementasi*. Jakarta : Prenada Media Group.

Zoetmulder, P.J. 2006. *Kamus Jawa Kuna – Indonesia*, terj. Darusuprapta, dan Sumarti Suprayitna, Jakarta: Gramedia.

Referensi Virtual (internet)

Admin. 2013. Perjalanan kehidupan.Sumber : *www.sriteks.co.id/10:13wib/21012015*

Admin. 2014. Coach ; *call non violence are to ruse to evade relitty of police brutality*. Sumber : *http://i.huffpost.com/14/5/2015/10:04 WIB*

*Admin. 2014. Duality of Brahma: Meaning brahma of Vedas Sumber: www.mathomathis.blogspot.com/*14:23wib/14012015

Admin. 2014. *From Our Library*. Sumber : http://www.dollsofindia.com/13:23wib/08012015

Admin. 2014. *Hari Penuh Makna*. Sumber : *http://singaraja.files.wordpress.com/10:20wib/18012015*.

Admin. 2014. Makanan yang berguna untuk rambut. Html : http://www.kidnesia.com/23/04/2015/13:23WIB.

Admin. 2014. Pasukan tentara Indonesia. Sumber : Http://www.oke.net/09:23wib/19012015.

Admin. 2014. Uploadfoto. Sumber : Html.www.dreamstimes.com/10:23 WIB/10012015

Admin. 2014. Uploadfoto. Sumber : http://www.mnartists.org/11:13wib/14012015

*Admin. 2015. Foto bersama balai arkeologi budaya jawa. Sumber :http// www.arkeologijawa.com*15/5/2015/10:26 WIB

Admin. 2015. Sumber : http://www.elartedelaestrategia.com/09:20wib/08012015

Admin. 2015. *Vedanta for self development*. Sumber html : kbehari wordpress com/12:45wib/10122014

*Ari. 2015. Penelitian mutahir: Cegah kanker usus dengan menjadi pesco vegetarian. Sumber: https://staff.blog.ui.ac.id/*14:20wib/24012015

*Doordharsan. 2014. Revisiting 20 old Doordharsan new reader and achor sumber : www. abhisays.com/*13:45wib/13122014

Humas. 2015. *Makepung lampit menjadi perhatian foto dunia*. Sumber : *http://www.jembranakab.go.id/09:12wib/19012015*

Pasraman Ganta Yoga. 2015. *Ghanta Yoga Berbagi Rahasia Kesuksesan dengan Mengaktifkan Kedahsyatan Taksu*. Sumber html : *http://sridanaghantaclub.org/28/04/2015.*

Bantas (2000: 41)

Mehta2(007: 56)

Indeks

A
Adiparwa, 6, 8, 9
Ahara, 23, 53
Aharalagawa, 50, 53
ahimsa, 43, 45
Ahimsa, 44, 45, 55
Airlangga, 6
Aiswarya, 30, 33, 35, 39, 40, 41
Akroda, 50
Anima, 32, 33, 34
Apramada, 50, 53, 57
Arjunawiwaha, 6
Arthasastra, 79
Asta, 33, 34, 35, 39, 40, 41, 76
astadala, 35
astadasaparwa, 6, 8
astainya, 43
Astenya, 44, 49
Atmā, 61
Ausada, 24
Awyawaharika, 44, 48, 49, 56
awyawahārika, 43, 49

B
Bhaksa Bhuana, 66
Bharata, 8
Bhismaparwa, 6, 9
Bhomāntaka, 6
biologik, 17
Brahma, 80
brahmacari, 43, 78
Brahmacari, 44, 46, 55, 76
Brahman, 37, 38

C
Candogya Upanisad, 37

D
Daksina, 77
dasa mala, 60, 61, 67, 69, 72
Dasa mala, 60, 61, 77
dharma, 4, 12, 44, 45, 54, 60, 66, 67
Dharmawangsa, 6
E
endorfin, 64

G
Ganesha, 66
Guru susrusa, 50

H
Hariwangsa, 11

I
Isitwa, 32, 33, 34
itihāsa, 5, 7, 77
Itihāsa, 5, 8

K
kakawin, 5, 6, 7
Kautilya, 79
Kimburu, 66
kleda, 62
Kleda, 62
Korawa, 8
ksatria, 5, 54, 77
Kuhaka, 63
Kutila, 63, 72

L
Laghima, 32, 33, 34
Lascarya, 77
Leja, 62, 68

M
mahābhārata, 4, 77
Mahābhārata, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13
Mahima, 33, 34
Mantra, 77, 79
Megata, 65
Metraya, 64
mitologi, 5
mpu Kanwa, 6
mpu Panuluh, 6

N
niskala, 22, 23, 24, 43
nyama brata, 42, 58
Nyama brata, 16, 29, 58, 59

P
Padma Asta Dala, 33
Panca, 42, 44, 45, 48, 54, 55, 56, 57, 58, 77, 79
Pancā, 42, 50, 57, 58
Paramatma, 61
plasmodium, 26
Prakamya, 32, 33, 34
Prapti,, 32, 33, 34

R
Ragastri, 65
Rajas, 23
Rajasika, 78
Rāmā, 70, 71
Ramayana, 5, 9, 69, 77
Rāvaṇa, 70, 71
rohani, 12, 16, 17, 18, 19, 23, 25, 50, 52, 54, 60, 65, 76, 77
Rsi Vyāsa, 5, 8
Rsi Walmiki, 5

S
Samskara, 78
Sarasamuccaya, 42, 79
Sarasmuccaya, 4
Sastra, 52
Satwam, 23
satya, 43, 48
Satya,, 44, 47
Sauca, 23, 50, 52, 56, 78
sehat, 3, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 53
stress, 27
supernatural, 5
Svetasvatara, 32
Swargarohanaparwa, 11
Swetaketu, 37, 38

T
Tamas, 23
Tamasika, 78
Tandri, 61

U
Udhalaka, 37

V
Veda, 3, 7, 8, 21, 37, 69, 78, 79
Vihara, 24

W
Wasitwa, 32, 33, 35
wayang, 5, 7
Wirataparwa, 6, 9

Y
yajña, 78
yama brata, 42
Yamā Brata, 42, 44, 45, 56
Yatrakamawasaitwa, 32, 33
Yudhistira, 9, 10, 11

Profil Penulis

Nama Lengkap : Untung Suhardi, S.Pd.H.,M.Fil.H.
Telp. Kantor/HP : 081808128039
E–mail : usuhardi@gmail.com
Akun Facebook : Hardi Sanatana
Alamat Kantor : Jl. Daksinapati Raya no.10
Rawamangun, Jakarta Timur.
Bidang Keahlian: Pendidikan dan Filsafat Agama Hindu

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. Tenaga Pendidik STAN DN Jakarta (2012–sekarang)
2. Tenaga Pendidik Pasraman Candra Prabha, Jelambar Jakarta Barat (2011–sekarang)
3. Tenaga Pendidik Agama Hindu (mata kuliah Character Building) Universitas Bina Nusantara Jakarta Barat (2015–sekarang)
4. Tenaga Pendidik Agama Hindu di Sekolah Cikal Jakarta Timur (2012–sekarang).

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S2: Brahmawidya (Filsafat Hindu), Institut Hindu Dharma Negeri (IHDN) Denpasar (2011–2013)
2. S1: Pendidikan Agama Hindu, STAH DN Jakarta (2007–2011)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. *Kedudukan Perempuan Hindu dalam Kitab Sarasamuccaya (Kajian Etika Hindu),* 2015, Penerbit Paramitha : Surabaya.

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Lingga Sebagai Media Pemujaan (Kajian Bentuk, Fungsi dan Makna), 2014
2. Manajemen Pembinaan Umat Hindu Melalui Dharma Duta Di DKI Jakarta, 2014
3. Etika Komunikasi dalam Veda (Tinjauan Fenomenologi pada era Globalisasi), 2015
4. Pola Komunikasi penyampaian Pesan Kakawin Arjunawiwaha dalam Membentuk Karakter Generasi Muda Hindu, 2015

Informasi Lain dari Penulis

Untung Suhardi, lahir di Pekalongan, Jawa Tengah, 25 Mei 1988 yang lalu. Tamat SDN 01 Kutorojo, Pekalongan (2001) kemudian meneruskan SMPN 1 Kajen, Pekalongan (2004), selanjutnya meneruskan ke SMKN 1 Slawi, Tegal (2007) dan melanjutkan studinya ke STAH DN Jakarta (2011) dengan jurusan pendidikan dan keguruan kemudian melanjutkan Magisternya di IHDN Denpasar dengan jurusan filsafat Hindu (2013).

Nama Lengkap : Drs.Ida Bagus Sudirga,M.Pd.H.
Telp. Kantor/HP : (0361485363)/081338327723
E–mail : sugabadir@yahoo.co.id
Akun Facebook : sugabadir@gmail.com
Alamat Kantor : Jalan Gunung Rinjani
Monang Maning Denpasar
Bidang Keahlian: Mengajar Pendidikan Agama Hindu
dan Budi Pekerti

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. Sebagai Guru di SMA Negeri 4 Denpasar
2. Sebagai Guru di SMA PGRI 2 Denpasar

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S2: Fakultas Dharma Acarya/jurusan/program studi Pendidikan Agama Hindu Institut Hindu Dharma Negeri (IHDN) Denpasar,tahun masuk 2009 – tahun lulus 2011
2. S1: Fakultas Pendidikan Agama/jurusan/program studi Ilmu Pendidikan Agama Hindu , Institut Hindu Dharma Denpasar,tahun masuk 1984–tahun lulus 1988

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. *Widya Dharma Agama Hindu untuk SMA*,yang diterbitkan oleh Ganeca Exact Jakarta tahun 2007

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

Tidak ada

Informasi Lain dari Penulis

Drs.Ida Bagus Sudirga, M.Pd.H. merupakan lulusan Institut Hindu Dharma (IHD) Denpasar Fakultas Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Agama Hindu. Penulis menempuh Pendidikan Sarjana Muda dari tahun 1982–1986, Pendidikan Sarjana dari tahun 1986–1988, serta melanjutkan Pendidikan Pasca Sarjana dari tahun 2009–2011 di Institut Hindu Dharma Negeri (IHDN) Denpasar pada Fakultas Dharma Acarya program studi Pendidikan Agama Hindu. Sampai saat ini penulis masih aktif sebagai guru di SMA Negeri 4 Denpasar dengan bidang keahlian mengajar Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti.

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Dr. I Wayan Budi Utama, M.Si.
Telp. Kantor/HP : 081558177777
E–mail : budi_utama2001@yahoo.com
Akun Facebook : budi.utama42@yahoo.com
Alamat Kantor : Jl. Sangalangit, Tembau, Penatih, Denpasar
Bidang Keahlian: Agama dan Budaya Hindu

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. Dosen Universitas Hindu Indonesia Denpasar sejak 1987– sekarang
2. Ketua Program Studi Program Magister (S2) Ilmu Agama dan Kebudayaan 2011–2014
3. Asisten Direktur I Program Pascasarjana Universitas Hindu Indonesia Denpasar 2014–sekarang

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Fakultas: Sastra, jurusan : Kajian Budaya, program studi : Kajian Budaya, bagian dan nama lembaga : Universitas Udayan Denpasar (tahun masuk : 2005 – tahun lulus : 2011)
2. S2: Fakultas: Ilmu Agama dan Kebudayaan, jurusan/program studi : Ilmu Agama dan Kebudayaan, bagian dan nama lembaga Universitas Hindu Indonesia Denpasar (tahun masuk : 2003 – tahun lulus : 2005)
3. S1: Fakultas : Ilmu Agama dan Kebudayaan, jurusan/program studi : Ilmu Agama dan Kebudayaan, bagian dan nama lembaga : Universitas Hindu Indonesia Denpasar (tahun masuk : 1976 – tahun lulus : 1985)

Judul Buku yang Pernah Ditelaah (10 Tahun Terakhir):

1. *Agama dalam Praksis Budaya tahun 2013*. Penerbit Pascasarjana Universitas Hindu Indonesia Denpasar
2. *Pendidikan Anti Korupsi Perspektif Agama–Agama tahun 2014* Penerbit: Pascasarjana Universitas Hindu Indonesia Denpasar
3. *Air, Tradisi dan Industri tahun 2015*, Penerbit Pustaka Ekspresi

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Identity Weakeningof Bali Aga in Cempaga Village: tahun 2015 dalam *International Journals of Multidisciplinary Research Academy* (IJMRA).
2. Brayut Dalam Religi Masyarakat Hindu di Bali tahun 2015
3. Brayut dan Lokalisasi Tantrayana di Bali tahun 2015.

Nama Lengkap : Dr. Wayan Paramartha, SH., M.Pd.
Telp. Kantor/HP : (0361)464700, 464800
E–mail : wayan_paramartha@ yahoo.com
Akun Facebook : Wayan Paramartha
Alamat Kantor : Jl. Sangalangit, Tembau Penatih Denpasar
Bidang Keahlian: Ilmu Pendidikan (Manajemen Pendidikan)

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. Dosen Kopertis Wilayah VIII dpk Universitas Hindu Indonesia sampai sekarang
2. Sebagai Asdir II Pascasarjana Universitas Hindu Indonesia 2004–2008
3. Sebagai Wakil Rektor III –2008
4. Sebagai Kaprodi Magister (S2) Pendidikan Agama dan Evaluasi Pendidikan Agama Pascasarjana Universitas Hindu Indonesia– 2011– Semarang.
5. Sebagai Editor Modul Metodologi Penelitian, Modul Evaluasi Pendidikan–2008.
6. Menyusul Modul Majemen Pendidikan–Dirjen Bimas Hindu Kemenag RI–2008
7. Instruktur PLPG Guru Agama Hindu–Dirjen Bimas Hindu Kemenag RI–2008, 20011
8. Sebagai Penelaah Buku Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti (BG,BS) Tk.Dasar dan Menengah th. 2013, 2014, 2015, 2016

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1: Universitas Udayana Denpasar, FKIP, jurusan/program studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial/Sejarah/Anthropologi, tahun masuk 1980, tahun lulus 1985
2. S1: Univ. Mahendradata, Fakultas Hukum, jurusan/program studi, Hukum Keper–dataan tahun masuk 1991, tahun lulus 1994
3. S2: IKIP Negeri Singaraja, Program Pascasarjana (S2) jurusan/Program Studi Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan tahun masuk 2001, tahun lulus 2003
4. S3: Universitas Negeri Malang, Program Pascasarjana, Program Studi Manajemen Pendidikan, tahun masuk 2008, tahun lulus 2011.

Judul Buku yang Pernah Ditelaah (10 Tahun Terakhir):

1. *Modul Metodologi Penelitian* th. 2007, Kemenag
2. *Modul Evaluasi Pendidikan* th. 2007, Kemenag
3. *Manajemen Pendidikan* the. 2012, Kemenag
4. *Buku Guru dan Buku Siswa Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti*, th. 2013, 2014, dan 2015, Kemendikbud

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Menggungkap Model Pendidikan Hindu Bali Tradisional Aguron–guron th.2014, Kemenristek Dikti
2. Menggungkap Model Pendidikan Hindu Bali Tradsional Aguron–guron th. 2015, Kemenristek Dikti.

Nama Lengkap : Ketut Budiawan, MH.,M.Fil.H.
Telp. Kantor/HP : 021 4752750/ 087771912721
E–mail : iketutbudiawan@gmail.com
Akun Facebook : iketutbudiawan@gmail.com
Alamat Kantor : Jln. Daksinapatiraya Nomor 10 Rawamangun Jakarta Timur
Bidang Keahlian: Pendidikan Agama Hindu

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. Kepala Sub Bagian Akadeik Tahun 2009 s.d 2013
2. Ketua Program Studi Pendidikan Agama Hindu Tahun 2013 s.d. Sekarang
3. Dosen Tahun 2009 s.d Sekarang

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S2: Fakultas Brahma Widya/Program Studi Brahma Widya/Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar (tahun masuk 2011 – tahun lulus 2013)
2. S2: Fakultas Hukum/Program Studi Ilmu Hukum/Universitas Islam Syekh–Yusuf Tangerang (tahun masuk 2010 – tahun lulus 2012)
3. S1: Jurusan Keguruan dan Ilmu Pendidikan/Program Studi Pendidikan Agama Hindu/ Sekolah Tinggi Agama Hindu (STAH) Dharma Nusantara Jakarta (tahun masuk 2004 – tahun lulus 2008)
4. S1: Fakultas Hukum/Jurusan Ilmu Hukum/Universitas Islam Syekh–Yusuf Tangerang (tahun masuk 1995 – tahun lulus 2000)

Judul Buku yang Pernah Ditelaah (10 Tahun Terakhir):

1. *Buku Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus Pendidikan Agama Hindu Kelas X dan XI* (buku siswa dan buku guru)
2. *Buku Pendidikan Agama Hindu Kelas IV, VII, X* (buku siswa dan buku guru)

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Analisis Hubungan Persepsi dan Faktor–faktor yang Memengaruhi Tingkat Kesiapan Pengelola Pasraman, Masyarakat dan Pemerintah dalam Mengimplementasikan Peraturan Menteri Agama Nomor 56 Tahun 2014
2. Eksistensi Ajaran Parasara Dharmasastra dalam sistem Hukum Hindu
3. Implementasi Ajaran Parasara Dharmasastra Pasca Reformasi dalam mempertahan–kan Sraddha dan Bhakti umat Hindu
4. Eksistensi Tanah Sebagai Badan Hukum berdasarkan Hukum Agraria Indonesia
5. Relevansi Teori atom Waesesika dan Teori Evolusi Samkhya dalam Pendidikan teologi Hindu

Profil Editor

Nama Lengkap : Erlina Indarti, M.T.
Telp. Kantor/HP : 021–3804248
E–mail : erlina.indarti@gmail.com
Akun Facebook : –
Alamat Kantor : Pusat Kurikulum dan Perbukuan
Jl. Gunung Sahari Raya No. 4 Jakarta
Bidang Keahlian: Copy Editor

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 2010 – Sekarang : Staf di Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud
2. 2005 – 2010 : Staf di Pusat Kurikulum, Balitbang, Kemdikbud

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S2: Magister Teknik Informatika – Institut Teknologi Bandung (2011–2013)
2. S1: Fakultas Teknik/Teknik Elektro – Universitas Budi Luhur (1999–2004)

Judul Buku yang Pernah Diedit (10 Tahun Terakhir):

1. *Buku Pendidikan Agama Katolik dan Budi Pekerti Kelas VII*
2. *Tematik Kelas I Tema 7*
3. *Buku Pendidikan Agama Kristen dan Budi Pekerti Kelas IV*

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

Tidak ada

SERAHKAN
MASALAHMU PADA
DO'A
BUKANNYA PADA
NARKOBA